

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа  
Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование  
Профиль – Психология образования

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

\_\_\_\_\_ 2017 г.  
Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

Исполнитель:  
М.А.Старцева - студент  
очного отделения

\_\_\_\_\_

(подпись студента)

Научный руководитель:

О.В.Лозгачева,  
к. пс. н., доцент кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты профилактики игровой зависимости у младших школьников .....	6
1.1. Проблема игровой зависимости в отечественной и зарубежной научной литературе.....	6
1.2. Особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте .....	15
1.3. Формы и методы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте.....	21
Глава 2. Эмпирическое исследование профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	33
2.1. Организация и методы эмпирического исследования профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования профилактики игровой зависимости.....	38
2.3. Программа профилактики игровой зависимости у младших школьников .....	48
Заключение .....	65
Список литературы .....	67
Приложения .....	73

## **Введение**

Существуют противоречия и различия между потребностями общества в здоровом и физически и психологически подрастающем поколении, и проблемы глобальной компьютеризации, которая кроме положительных аспектов, приносит в нашу жизнь и отрицательные, современные технологии и в частности компьютер могут стать причиной серьезных проблем, главная из которых – это игровая зависимость. Актуальность нашей работы обусловлена тем, что в современности существует большая опасность воздействия компьютерных игр и сетевой коммуникации на психическое здоровье детей. Также недостаточно разработаны теоретические и практические аспекты создания психологических условий для предупреждения и профилактики игровых зависимостей у детей. Таким образом, очевидно, выражена практическая потребность в решении проблемы игровой зависимости, создание и апробация разработок, направленных на профилактику данного вида аддикции. Проблема зависимого поведения актуальна и требует изучения.

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов игровой зависимости основывается на поисках причин, и путей решения игровой компьютерной зависимости (А.Г. Шмелева, Ю.В. Фомичева). Определяющими факторами личности и её предрасположенности к игровой компьютерной зависимости, занимались такие ученые как: О.Н. Арестова, Ю.В. Староверова, М. Коул, М.С. Киселева. Психологических последствий игровой компьютерной зависимости для индивида, выявили такие ученые как: И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, Г.М. А.Е. Войскунский.

Наиболее подвержены риску формирования игровой зависимости школьники и студенты, так как сейчас компьютеры составляют неотъемлемую часть учебной деятельности в целом. Поэтому целесообразно

проводить мероприятия по профилактике и предупреждению с младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, составить и апробировать программу профилактики игровой зависимости у младших школьников.

**Объект исследования:** игровая зависимость младших школьников.

**Предмет исследования:** профилактика игровой зависимости у младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть проблему игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе;
2. Проанализировать особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
3. Определить методы и формы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
4. На основе теоретического анализа определить формы и методы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
5. Подобрать и апробировать программу профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
6. С помощью методов математической статистики проанализировать эффективность программы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте.

В основе **гипотезы** лежит предположение о том, что профилактика игровой зависимости в младшем школьном возрасте будет успешной при

условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

Методология и методики исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А. В. Гришиной;
3. Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой.
4. Статистический метод обработки эмпирических данных.

**Практическая значимость** исследования заключается в составлении программы профилактики игровой зависимости у младших школьников, которая может быть использована педагогами и психологами в общеобразовательных школах.

**Структура ВКР** включает в себя введение, 2 главы, заключение, список литературы и приложения.

## **Глава 1. Теоретические аспекты профилактики игровой зависимости у младших школьников**

### **1.1. Проблема игровой зависимости в отечественной и зарубежной научной литературе**

Сегодня проблема игровой зависимости начинает набирать обороты. В настоящее время растет число научных работ, посвященных данной теме, в которых изучаются различные аспекты. Среди отечественных исследователей, которые изучали игровую компьютерную зависимость, следует обозначить работы А.Л. Вегнер, Ю. Д. Бабаева, К. Янга, Н. И. Алтухова, К. Ю. Галкина, О. С. Мартыновой, С.А. Шапкина, М. Иванова.

В зарубежной психологии проблемой игровой зависимости занимались многие ученые, такие как А. Фрейд, Д.Винникота, М. Кляйн, Б.Спока, М. Маллер, Р. И. Спиз [15].

Впервые игровую зависимость описал Айвен Голдберг в 1995 году. Изначально ученый не хотел включать данное расстройство в официальные психиатрические стандарты, но предложенная врачом трактовка, была первой трактовкой игровой зависимостью, которая базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, наркоманий. Он был одним из первых, кто заметил некую схожесть между игроманией и наркотической зависимостью [50].

Кимберли Янг также занималась этой проблемой, в 1994 году психиатр разработала и опубликовала тест-опросник, направленный на выявление зависимости. В него входило 500 вопросов. Большинство людей, которые проходили этот тест, были признаны зависимыми. Данное расстройство по распространенности было сходно с распространенностью патологической азартности [50].

Дадим определение понятию «игровая зависимость». По мнению Л.А. Белоглазовой, игровая зависимость – термин, встречающийся в

исследовательской литературе, который фиксирует феномен патологического влечения к игре, посредством которой происходит замещение, имитация реальных жизненных потребностей и результатов [5].

Е. Е. Малкова определяет игровую зависимость как форму психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности [2].

На основании данных определений, мы можем сформулировать определение игровой зависимости в контексте нашего исследования, итак, игровая зависимость - это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре.

Критерий, который лег в основу игровой зависимости, по мнению Айвена Голдберга, это появление принципиально новых переживаний реальности (состояния искусственной реальности). Голдберг утверждал, что главным отличием игровой реальности от материальной действительности является отсутствие ограничений - как физического (например, обратимый ход времени), так и морально-социального порядка (например, снятие табу на разрушительные действия, поскольку уничтожаются условные, несуществующие объекты). В этом плане игровая реальность является упрощенной моделью действительности [50].

О. С. Мартынова и С.А. Шапкин считали, что зависимость от компьютерных игр является в большей степени родом занятия человека, и определенным складом личности. В реальной жизни игроки испытывают серьезные проблемы в общении с другими людьми, эти люди не уверены в себе, имеют низкую самооценку, для них уход в виртуальную реальность – легкий способ решения проблемы. Еще одной возможной причиной О. С.

Мартынова и С. А. Шапкин называли непереносимую, неблагоприятную обстановку в семье, на работу, в учебе, которая тоже ведет к тому, что человек сбегает от реальности в игру [48].

Таким образом, можно сказать, что зависимых от компьютерных игр людей привлекает в виртуальной реальности то, что она не имеет никаких ограничений. Именно поэтому зависимые от игр люди, стараясь избежать негативные воздействия реальной жизни, стремятся в игровую реальность.

В настоящее время отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется игровая зависимость. Существует несколько классификаций признаков игровой зависимости, они не противоречат друг другу, а скорее дополняют. Рассмотрим некоторые из них.

В 2003-2004 годах И.О. Кулаков и И.О. Фридман выявили физиологические и психологические признаки, которые могут указывать на зависящего от компьютерных игр человека [12]. Физическими признаками являются:

1. Нарушение зрения;
2. Сухость глаз;
3. Неопрятность;
4. Снижение иммунитета;
5. Забывание о том, что необходимо поесть;
6. Бессонница;
7. Повышенная утомляемость;
8. Частые мигрени.

К психологическим признакам относятся:

1. Появление чувства неожиданной радости, эйфории при контакте с компьютером, связанное с предвкушением игры;
2. Желание увеличивать время нахождения, проводимое в игре;
3. Перестановка жизненных приоритетов в пользу компьютера;



4. Появление проблем в общении в школе, с близкими, или на работе;
5. Отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
6. Появление чувства гнева, раздражения, апатия при отсутствии возможности вернуться к игре.

А.В. Сидорова выделяет следующие психические симптомы игровой зависимости:

1. появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании (предвкушении) контакта;
2. отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером или игровой приставкой;
3. желание увеличить время взаимодействия («дозу») с компьютером или игровой приставкой;
4. появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером или игровой приставкой;
5. использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии [40].

А. Е. Войскунский перечисляет следующие характеристики зависимого поведения от компьютера и интернета:

- отсутствие желание проводить досуг за пределами виртуальной реальности; пренебрежение домашними и рабочими делами;
- неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;

– нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др. [12].

Таким образом, на основе данных классификаций и анализе существующих научных исследований (К. Янг, М. Гриффитс, А. Ю. Егоров и др.), которые посвящены изучению феномена игровой зависимости, можно выделить три основных, наиболее частых признака, называемых учеными. Во-первых, потеря контроля за временем и своим поведением. Во-вторых, замена реальность, т. е. приоритет ставится в пользу игры, а не других видов деятельности. В-третьих, это физические симптомы, которые появляются вследствие долгого нахождения за игрой: бессонница, ухудшение зрения, головные боли.

М. Иванов выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких сеансов игры ребенку начинает нравиться компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, это доставляет ему положительные эмоции. Постепенно ребенок начинает играть целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Эта потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра приобретает систематический характер. Если по каким-то

причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он стремится предпринять достаточно активные действия для получения желаемого.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: индивидуализированную и социализированную. При социализированной форме игровой зависимости, ребенок поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами. Индивидуализированная форма игровой зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данной ситуации подростки часто и долго играют в одиночку. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

4. Стадия привязанности. На этой стадии происходит угасание игровой активности, отмечается сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Ребенок «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [22].

Важно отметить, если формирование игровой зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если ребенок прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится намного тяжелее [22].

Проблема игровой зависимости в современной науке трактуется неоднозначно. Мы попытаемся рассмотреть основные подходы к решению данной проблемы. Анализ литературы показал, что существуют два принципиально различных подхода о влиянии компьютера и компьютерных игр, в частности, на личностное развитие ребенка. Один подход предполагает, что компьютерные игры имеют положительное влияние, они способствуют развитию и преобразованию деятельности человека за счет возникновения новых навыков, новых целевых и мотивационно-смысловых структур, операций и способов выполнения действий, новых форм опосредования и новых видов деятельности.

По мнению исследователей Н.А. Садовской, И.Г. Белавиной, В.Д. Лысенко, С. Бодкер, С.А. Шапкина компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие ребенка. Ребенок, который хорошо владеет определенными навыками работы с компьютером, быстро выбирает правильную стратегию поведения или самообучения, у ребенка вырабатывается алгоритмический стиль мышления, что способствует его развитию и самообучаемости [48].

Вторая точка зрения противоположна и утверждает, что при патологической увлеченности компьютерными играми детей отмечается значительное количество негативных последствий, например таких как: технострессы, компьютерофобия, сужение круга интересов, некоммуникабельность и аутизм. Данный подход поддерживали такие авторы А.Е. Войскунский, К. Сурратт, Д. Гринфилд, Л.П. Гурьева, О.В. Доронина, А.Н. Моховиков, О.К. Тихомирова, А.О. Прохоров, А.Е. Сережкина, К. Янг. Они поддерживают такую точку зрения, что частые обращения к компьютеру и компьютерным играм способствуют выработке вредной привычки к виртуальному миру, и в следствие привыкание и перенос на подсознание определенных стереотипов и

установок с игр, вследствие чего ребенок может неадекватно воспринимать мир реальный. Компьютерные игры могут формировать у ребенка привычку легко достигать цели, которая может перерасти в завышенную самооценку и неадекватное оценивание собственных возможностей. Также игры могут выработать у ребенка привычку к бездумным развлечениям, отучая от терпения и ослабляя силу воли. Данная зависимость развивается достаточно медленно и постепенно меняет личность, ее круг интересов и направленность [17].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что негативное влияние увлеченностью компьютерными играми, безусловно, велико, но также не стоит забывать и о положительном влиянии. Ребенок с помощью компьютерных игр развивает скорость реакции, алгоритмический стиль мышления, мелкую моторику и внимание.

Несмотря на то, что проблема компьютерной и игровой зависимости имеет фундаментальные разработки, еще не достаточно хорошо изучены психологические факторы, которые являются причинами игровой зависимости на разных возрастных этапах и в разных профессиональных категориях. А конкретно: не выработано некой общей теории игровой компьютерной зависимости, диагностические средства на разных возрастных этапах требуют дальнейшего изучения, индивидуально-психологические предпосылки игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза, в частности, в подростковом возрасте, изучены недостаточно.

Несмотря на то, что нет общей теории, которая пояснит все моменты игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза, мы можем выявить ряд факторов на которых основываются многие как зарубежные так и отечественные психологи:

1. Психологические факторы: недостаточность способности к внутреннему диалогу, высокая потребность в изменении состояний сознания

как средстве разрешения внутренних конфликтов, незрелость личностной идентификации, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения, конституционально акцентуированные особенности личности.

2. Социально-психологические факторы: высокий уровень коллективной и массовой тревоги, поддерживающих связей с семьей и другими позитивно-значимыми группами практически отсутствует, романтизация и героизация девиантного поведения в массовом сознании, ослабление связей поколений, отсутствие привлекательных для подростков досуговых центров.

3. Биологические факторы: природа и «агрессивность» психоактивного вещества, индивидуальная толерантность, нарушение процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания. Так как биологический фактор связан с нарушением процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания, в рамках нашего исследования мы его не рассматриваем [14].

Интерес к проблеме игровой зависимости со стороны психологов и психиатров обусловлен широким распространением этого явления в наши дни. Также такой интерес обусловлен тем, что до сих пор не существует достаточных мер для профилактики игровой зависимости у детей разных возрастных категорий[17].

Таким образом, сделав анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме игровой зависимости можно сделать вывод, что проблема еще недостаточно хорошо рассмотрена, хотя первые упоминания были уже 1990-х годах. Мы приняли решение принимать игровую зависимость, как форму психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных

потребностей и достижения прогресса в игре. Среди причин, способствующих формированию игровой зависимости, можно выделить серьезные проблемы в общении с другими людьми, сниженную самооценку и неуверенность в себе, проблемы в семье, на работе, в окружении. Такие люди, для того, чтобы избежать одиночества или негативной обстановки часто обращаются к виртуальной реальности, пытаются найти легкий способ избежать проблемы.

Ученые, занимающиеся проблемой игровой зависимости, схожи в определении признаков игровой зависимости. К этим признакам относятся: чрезмерно большое количество времени, проведенное за игрой; расстановка приоритетов в пользу игры, человек забрасывает учебу, работу, домашние дела для того, чтобы провести больше времени в игре, отсюда появляются проблемы в общении с близкими, коллегами или сверстниками; нет контроля над временем, проведенным за игрой; человек злится и раздражается, если не может провести время за компьютером или когда его отвлекают от процесса игры.

## **1.2. Особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте**

В младшем школьном возрасте психика характеризуется своей нестабильностью в силу своих возрастных особенностей. В этом возрасте она наиболее подвержена привыканию, при систематическом воздействии на нее. Это можно считать основанием для развития различных видов зависимости, включая игровую [5].

В младшем школьном возрасте происходит смена ведущего вида деятельности. У дошкольников это была игра, и, несмотря на то, что в школьном возрасте игру сменяет новая ведущая деятельность – учебная, игра не уходит из жизни ребенка, когда он переступает порог школы. Во время

учебной деятельности в школе, ребенок развивает мышление, осваивает чтение и письмо, а также знакомится с основами иностранного языка, это дает школьнику расширить круг доступных ему игр и вызывает всплеск интереса к компьютерным играм. Учитывая то, что нарастает распространение компьютерных игр в младшие возраста и ролевая игра вытесняется из жизни младшего школьника, то встает вопрос о возможности компенсации нехватки традиционной игры посредством компьютерных игр [5].

Так как игры стали широко распространены и стали основной формой досуга детей, возросла потребность изучения проблемы предпочтения компьютерных игр. М. Гриффитс провел исследование, в результате которого выделил два типа мотивов, которые заставляют детей вновь и вновь играть. Первый тип игроков – это те игроки, которые играют ради удовольствия от самого процесса игры и ради результата. Таким образом, они удовлетворяют мотив достижения с помощью возможного соперничества с другими игроками. Ребенок с данным типом мотивации может сочетать игру с другими видами деятельности, он нормально общается с окружающими, а уже во время отдыха и досуга обращается к компьютерной игре. Второй тип игроков – это те игроки, которые играют для ухода в другую реальность. Основные причины такой мотивации, как мы выяснили в первом параграфе, это неспособность ребенка справляться с проблемами в повседневной жизни, учебой, сложны отношения со сверстниками, родителями. Игра в таких случаях выступает в качестве формой реакции на стресс, ребенок таким образом уходит от действительности, выражая ощущение беспомощности. Такие дети в основном теряют интерес к другим занятиям, а компьютерная игра становится основным времяпровождением [17].



Во время взаимодействия с компьютером, играя в компьютерные игры, ребенок таким образом удовлетворяет свои потребности. Поэтому можно сказать, что причины возникновения постепенной тяги к взаимодействию с компьютером, а не людьми, разнообразны.

Ряд авторов (С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова) определили, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Дети чувствуют недостаток общения, им не хватает тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями. Зачастую родители сами способствуют формированию игровой зависимости у ребенка. Это обусловлено тем, что они выбирают неверную стратегию воспитания и полностью предоставляют ребенку свободу в общении с компьютером, тем самым освобождая себя от необходимости воспитывать своих детей. Дети, не получая нужного внимания, заботы и ласки от родителей, компенсируют их с помощью компьютерных игр. Игры дают им эмоции и позволяют чувствовать себя кому-то нужными.

Риску развития игровой компьютерной зависимости подвержены дети, у которых отсутствуют увлечения, игровая мотивация преобладает над учебной. Такие дети в основном пассивны и ленивы. Из-за отсутствия серьезных увлечений, у таких детей в распоряжении много времени для себя, они погружаются в игровой мир, где находят себе интересы, хобби и привязанность к игровым персонажам [7].

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребенок приобретает новую социальную роль ученика, он только начинает адаптироваться к школе, круг его окружения меняется, учителя заменяют воспитателей. С таким ответственным шагом, как поступление в начальную школу, на ребенка накладывается еще масса требований, которым он должен

соответствовать и учиться подчинять свое поведение правилам. Поэтому нарушения в межличностном общении, особенно в школьном коллективе, является одной из причин, которая подталкивает детей играть в компьютерные игры. В основном под это влияние попадают неуверенные, замкнутые в себе дети, они испытывают трудности при взаимодействии с взрослыми и сверстниками, у них, как правило, занижена самооценка. Такие дети примеряют на себе роль отверженного или изгоя. С помощью компьютерных игр они борются со страхами и комплексами. Игры помогают им доказать, что они заслуживают уважение, помогают проявить смелость и мужественность. Компьютер становится для таких детей способом защиты от некомфортной и недоброжелательной ситуации в классе. Реализуя себя в компьютерных играх, дети избегают конфликтные ситуации, а не стремятся их разрешить [5].

По нашему мнению, активная игровая деятельность за компьютером у младших школьников обусловлена своеобразием и особенностью социализации, которая, в свою очередь, сопровождается нарушенным общением с окружающими, ограничением сфер интересов и занятий.

Физиологическим механизмом формирования игровой зависимости является стимуляция центра удовольствия младшего школьника. Также существуют два психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр, это, как мы уже говорили, потребность в уходе от реальности и в принятии роли своего персонажа. Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может сильнее влиять на формирование зависимости, чем другой. Оба этих механизма основаны на компенсации негативных жизненных переживаний [7].

Итогом развития этих механизмов через постепенное прохождение стадий зависимости, будет являться полное отторжение реальность и

погружение в виртуальный мир, когда это будет представлять опасность для физического и психического здоровья игрока.

Наиболее негативное влияние игровая зависимость оказывает на социальные качества младшего школьника, такие как желание общаться, дружелюбие, чувство сострадания. Когда зависимость становится более выраженной, наблюдается социальная дезадаптация, т.е. деградация социальных связей личности. У ребенка в поведении появляются необъяснимая агрессивность и различные виды антисоциального поведения [24].

Важно отметить, что игровая зависимость определяется не в количестве времени, проведенном за игрой, а в сосредоточении всех интересов ребенка вокруг компьютера и отказ от других видов деятельности. Обычно младшие школьники начинают свой путь к зависимости с пристрастия к незатейливым играм, в которых он отождествляет себя с каким-либо персонажем, побеждает врагов, строит замки, такой вид зависимости называется кибераддикция. В более старшем возрасте появляется другой вид сетевой зависимости – сетеголизм, когда ребенок не может представить свою жизнь без компьютера [30].

Особенности поведения, которые могут свидетельствовать об игровой зависимости у младшего школьника, связаны с нежеланием выполнять домашние поручения, снижением успеваемости в школе, контролем времени, пренебрежением успеха, а также с приоритетами в общении ребенка [30].

Чтобы не было отрицательных последствий от игры на компьютере, необходимо правильно подбирать и контролировать жанр игры и ее содержание. Полностью оградить ребенка от игры на компьютере сложно. Для младших школьников больше подойдут логические игры,

непродолжительные по времени и направленные на развитие познавательных процессов. Игры могут оказывать не только негативное влияние, но еще и развивать определенные навыки и умения. При умелом подборе и использовании компьютерной игры для младшего школьника, они помогут ему улучшить быстроту действий, внимание, сосредоточенность, развить умение получать и анализировать информацию, строить гипотезы и делать выводы. Также они могут благоприятно влиять на самореализацию младшего школьника и его межличностному общению при условии, что он играет в паре или в небольшой группе сверстников. Также с помощью игр можно расслабиться, они могут служить сменой деятельности после умственной или физической нагрузки [31].

Таким образом, большинство исследователей рассматривают в качестве критериев диагностики компьютерной зависимости у младших школьников, появившиеся негативные качества личности (агрессивность, необщительность, нескритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, которые не способствуют социализации ребенка (пренебрежение учебой, семейными обязанностями и нормам личной гигиены). Ученые выделили два типа игроков, те, кто играет ради удовольствия, и те, кто играет с целью ухода в другую реальность, чаще из-за избегания проблем в реальном мире. Младший школьный возраст является переломным моментом в жизни ребенка, происходит смена его образа жизни: он примеряет на себе новую социальную роль ученика, круг его общения меняется, на него накладываются новые требования, все это может повлиять на еще неустойчивую психику ребенка. Чтобы чувствовать себя комфортно, ребенок будет искать «убежище» в виртуальном мире.

### **1.3. Формы и методы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте**

Активными пользователями интернета в основном являются школьники и студенты, это связано с необходимостью выполнения домашнего задания, поиском научных фактов, исследовательских работ. Сначала школьник ограничивается выполнением домашнего задания, но со временем начинает возрастать интерес к интернет-ресурсам. Дети понимают, что интернет можно использовать не только для учебы, но и с целью развлечения. По мнению А. Ю. Егорова, когда мы говорим о младшем школьном возрасте, то в данной ситуации существует только склонность к зависимостям такого рода (становящаяся зависимость). Уже в подростковом возрасте можно говорить о сформированной зависимости. Поэтому очевидно, что профилактические меры необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте [19].

Что же такое психопрофилактика? По мнению И. В. Дубровиной, «психопрофилактика – это специальный вид деятельности педагога - психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного возраста».

Любая профилактика включает в себя:

1. Диагностику предрасположенности к возникновению зависимости;
2. Выбор психокоррекционных методов, которые позволят ребенку естественным способом реализовать себя;
3. Проведение профилактических мер.

Существуют такие основные типы профилактики как первичная и вторичная [15].

Под первичной профилактикой игровой зависимости подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение формирования зависимости, нивелирование факторов риска появления и развития аддикции [15].

Под вторичной профилактикой следует понимать совокупность медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с учащимися, у которых уже сформировалось аддиктивное поведение [15].

Первичная профилактика игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних (Ю. А. Егоров) [19].

Ориентация профилактики компьютерной игровой зависимости должна быть на повышение интереса к другим сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера.

Система первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников должна быть:

- универсальной (направленной на предупреждение девиантного поведения в целом);

- конструктивной (направленной на предупреждение поведенческих девиаций и создание условий для развития здоровой личности);
- носить опережающий характер [21].

Под опережающим характером подразумевается, во-первых, развитие стойких желательных установок и поведения еще до того, как школьник усвоит поведенческие стереотипы, способствующие формированию зависимости; во-вторых, профилактическая работа должна быть направлена на психологические феномены, составляющие зону ближайшего развития ребенка. Чтобы достичь максимальной эффективности профилактического воздействия, психолого-педагогическая работа должна быть долгосрочной [21].

При осуществлении системы первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников в условиях образовательного учреждения целесообразно подходить к профилактической работе как к организации специального обучения и воспитания школьников, которое следует осуществлять с помощью всех участников образовательного процесса [21].

Психолого-педагогическая работа в рамках системы первичной профилактики должна быть направлена на уменьшение факторов риска аддиктивного поведения школьников. Для уменьшения риска аддикции у школьников, следует воздействовать на уменьшение таких факторов риска:

- факторы риска, которые берут начало в семье (через повышение социально-психологической и педагогической компетентности родителей);
- факторы, которые связаны с обучением в образовательном учреждении (через повышение психолого-педагогической компетентности

педагогического коллектива школы; через развитие у школьников познавательных процессов, формирование навыков преодоления неуверенности и тревожности, обучение умению понимать и выражать свое эмоциональное состояние, расширение спектра приемов общения и т. д.);

– факторы, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности (через помощь детям в узнавании себя, своих сильных и слабых сторон; через осознание собственной ценности и успешную реализацию себя в поведении и деятельности; через повышение социально-психологической компетентности учащихся) [27].

Подробнее раскроем деятельность педагога-психолога по осуществлению профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Психолого – педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику игровой зависимости учащихся - это, в первую очередь, предупреждение проблем развития личности школьника, помощь в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, проблемы с выбором образовательного маршрута, взаимоотношениями с одноклассниками, педагогами и родителями) и др. [37].

Главная задача педагога психолога при осуществлении профилактики игровой зависимости – это ранняя диагностика на наличие признаков компьютерной и игровой зависимости, развитие учебной и познавательной мотивации, коррекция страхов и тревог [37].

Работа педагога-психолога по реализации профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте осуществляется в основном в двух направлениях: общая и социальная профилактика. Общая профилактика



подразумевает включение младших школьников в жизнь школы и предупреждение трудностей в обучении. Под социальной профилактикой понимается выявление и сопровождение учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, у которых выявлены признаки компьютерной зависимости и организация индивидуальной работы [37].

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости у младших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [37].

Диагностическое направление педагога психолога подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности учащихся для выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии и т.д. В диагностическое направление входит диагностика поведения ребенка и личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: неспособность к эмпатии, повышенная тревожность; низкая стрессоустойчивость; некоммуникабельность; неустойчивая я-концепция; повышенный эгоцентризм; низкое восприятие социальной поддержки; стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций; стремление к социальному одобрению; высокие показатели по шкале депрессивности; агрессивность и др. В это направление также входит диагностика мотивационной и эмоционально-волевой сфер и динамики их развития, диагностика личностной сферы и динамика ее развития, диагностика влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса [37].

Для измерения этих показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностический раздел

можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, о составе семьи, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда можно включить мониторинг поведенческих и личностных проблем младших школьников [37].

Коррекционно-развивающее направление педагога-психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя коррекцию межличностных отношений в классах, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска, формирование социально-поведенческих навыков [37].

Это направление реализуется через такие формы работы, как тренинг с учащимися, консультации ребенка и родителей по предупреждению игровой зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия [37].

Консультативное направление педагога психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя консультации со школьниками, родителями, педагогами и руководителями. Консультирование школьников затрагивает вопросы, связанные с учением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения затрагивает вопросы развития, обучения, воспитания и образования детей. Консультирование родителей и членов семей происходит по вопросам межличностных взаимодействий, мерам профилактики компьютерной и игровой зависимости. Профилактические меры разрабатываются с учетом психологических и социальных возможностей семей [37].

Также педагог-психолог реализует просветительское направление в контексте профилактики игровой зависимости. В это направление входит распространение психологических знаний в сфере предупреждения

компьютерной зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительского направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания (как в форме лекции, так и в форме беседы), классные часы для школьников на тему зависимости, стендовые доклады, фокус-группы, семинары, практикумы и т. д. [37].

На сегодняшний момент проблема профилактики игровой зависимости у младших школьников только начинает свое развитие, и качественно разработанных программ профилактики почти не встречается. Рассмотрим некоторые из программ профилактики игровой зависимости у обучающихся.

А.А. Закаблукова, Т.А. Смирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова выступили авторами-составителями программы «Психолого-педагогической профилактики компьютерной игромании у обучающихся» (Приложение 1).

Цель программы: формирование условий для профилактики игровой зависимости и развития социально адаптированной гармоничной личности подростка.

Программа рассчитана на работу с детьми в возрасте от 8 до 12 лет. Количество участников в группе от 6 до 12 человек.

Программа состоит из четырех последовательных этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Психологическая коррекция (цикл из 12 занятий);
3. Профилактика и просвещение (родительские собрания, лектории);
4. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Блок психодиагностики представлен набором психологических методик, направленных на изучение особенностей личности ребенка, склонности к кибераддикции, уровня социально-психологической адаптации, выявление стратегий совладающего поведения, коммуникативной компетентности, уровня самооценки, что является основой для выявления и профилактики компьютерной игромании среди учащихся.

Блок психологической коррекции состоит из цикла коррекционно-развивающих занятий.

Коррекционно-развивающая часть программы состоит из трёх блоков (всего 12 занятий):

1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);
2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);
3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Одним из основных приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В качестве базовых методов применяются групповая дискуссия и ролевые игры. Метод мозгового штурма представляет собой технику быстрой генерации идей. Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе кейсметод, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных ситуаций. На занятиях используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются методы релаксации,

позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях. На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга.

Следующая программа, которую мы рассмотрим, это «Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди обучающихся учреждений образования», разработана Е. В. Нисенбаум (Приложение 2).

Цель программы: предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди учащихся путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Структура программы:

1. Работа с несовершеннолетними включает в себя:

- диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой;
- тематический классный час «компьютер: за и против»;
- цикл тренинговых занятий «Живое общение»;
- конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган).

Работа с родителями включает в себя:

- тематические выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью)

Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя тематическое выступление на методическом совете ОУ.

В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий. Программа представляет собой цикл встреч с группами детей (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч, с длительностью одного занятия – 1 академический час.

Эти программы являются качественными примерам составления программ профилактики игровой зависимости. Они включают в себя работу со всеми субъектами образовательного процесса, направлены на развитие коммуникативных навыков, на формирование адекватной самооценки и на коррекцию деструктивных форм поведения.

Таким образом, сущность профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте состоит в комплексе профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости. Для успешной профилактики необходимо включать деятельность по развитию адекватной самооценки, эмпатии, мотивации достижения успеха, оптимизацию уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости, развитие навыков общения и т.д. Педагог-психолог в своей работе по профилактике игровой зависимости

в младшем школьном возрасте использует разные направления работы: диагностическое, просветительское, консультационное и коррекционно-развивающее.

#### Выводы по главе

В первой главе был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме игровой зависимости. Рассмотрены особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте, а также формы и методы психолого-педагогической деятельности по профилактике игровой зависимости в младшем школьном возрасте. Было дано определение игровой зависимости – это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре. Выявлены причины и признаки игровой зависимости. Было установлено, что основными причинами появления игровой зависимости являются нарушенные детско-родительские отношения, либо отношения со сверстниками, недостаток общения, заниженная самооценка, а также отсутствие увлечений. Игровую зависимость можно определить по такому ряду признаков: чрезмерное времяпровождение за компьютером, пренебрежение домашними делами и другим досугом за пределами виртуальной реальности, раздражительность.

Для того, чтобы проблема игровой зависимости не возникала, следует проводить профилактику. Наиболее благоприятный возрастной период для профилактики игровой зависимости – это младший школьный возраст. Профилактика проводится только в том случае, когда зависимость еще не сформирована. Профилактика игровой зависимости в младшем школьном возрасте должна быть ориентирована на повышение интереса к другим видам досуга, на поддержание благоприятных и доверительных отношений между

ребенком и родителями, на улучшение взаимоотношений между детьми и на развитие личностных качеств. Профилактика должна осуществляться с участием всех участников образовательного процесса и родителей. Педагог-психологу отводится одна из немаловажных ролей в осуществлении профилактики. Профилактическая деятельность осуществляется с помощью различных форм и методов, среди которых есть консультации, индивидуальные и групповые занятия, тренинги, классные часы, семинары и др.



## **Глава 2. Эмпирическое исследование профилактики игровой зависимости у младших школьников**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования профилактики игровой зависимости у младших школьников**

Экспериментальное исследование было организовано на базе МАОУ Гимназии №47 г. Екатеринбурга в период с января по март 2018 года.

В исследовании приняли участие обучающиеся 4 «Б» и 4 «Л» классов, 22 и 20 человек соответственно, общее количество респондентов составило 42 человека, среди которых 24 девочек и 18 мальчиков, возраст которых 10-11 лет.

Цель данного эмпирического исследования: подобрать и апробировать программу профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить актуальный уровень степени увлеченности компьютерными играми у младших школьников;
2. На основе анализа полученных данных подобрать и апробировать программу профилактики игровой зависимости у младших школьников;
3. Определить эффективность подобранной программы профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Опытно-экспериментальная деятельность в научной работе строилась согласно следующим этапам:

1. Констатирующий этап.

Целью этого этапа является определение инструментария для изучения склонности к проявлению игровой зависимости у младших школьников. Проведение первичной диагностики уровня склонности.

2. Формирующий этап.

В ходе этого этапа, на основании результатов, полученных на констатирующем этапе, был проведен формирующий эксперимент, который

заклучался в разработке и апробации программы профилактики игровой зависимости у младших школьников. Апробация была осуществлена в экспериментальной группе, с контрольной группой работа не проводилась.

### 3. Заключительный этап.

Проведение вторичной контрольной диагностики уровня склонности к проявлению игровой зависимости для оценки сдвига значений исследуемого результата, при помощи выбранных методик на первом этапе. Подтверждение эффективности проведенной профилактической работы.

Для изучения склонности младших школьников к игровой зависимости были использованы следующие методики:

1. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А. В. Гришиной;
2. Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой.

Данные методики были выбраны с учетом возрастных особенностей и возможностью математической обработки данных.

Для выявления достоверности различий в склонности к проявлению игровой зависимости у экспериментальной и контрольной группы использовали критерий U-Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо количественно измеренного признака, и что более важно, критерий Манна-Уитни позволяет оценивать выборки при неизвестном законе распределении признака (общепринятая интерпретация – проверка равенства медиан). Тест U позволяет проверить, существует ли достоверная разница между двумя независимыми выборками после того, как сгруппированные данные этих выборок ранжированы и вычислены суммы рангов для каждой выборки

Достоверность сдвига в склонности к проявлению игровой зависимости у младших школьников после проведения программы оценивалась нами с

помощью критерия Т-Вилкоксона. Этот критерий применяется для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

**1. Методика «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной. (Приложение 3)**

Цель методики: оценка количественной выраженности степени увлеченности школьников компьютерными играми.

Данный опросник разработан на базе методики К. Янг по определению интернет-зависимости.

Опросник содержит 22 вопроса, определяющих пять 5 основных шкал:

1. Шкала эмоционального отношения к КИ. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ ребенок испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. Шкала самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, ребенок не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. Шкала целевой направленности на КИ. Высокий показатель — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала родительского отношения к КИ. Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность детей, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за КИ.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

Для получения количественного показателя уровня увлеченности младших подростков КИ в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой шкале опросника. Затем полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии:  $И_{кз} = 0.21 \times И_{э} + 0.43 \times И_{с} + 0.08 \times И_{р} + 0.34 \times И_{о} + 0.3$ .

Данной методикой поможет узнать актуальную степень увлеченности компьютерными играми у младших школьников.

**2. Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой. (Приложение 4)**

Цель методики: выявление наличия компьютерной игровой зависимости, а также выраженность основных компонентов игровой зависимости и её механизмов.

Опросник содержит 27 утверждений, раскрывающих содержание 5 шкал, соответствующих одному из компонентов феномена компьютерной игровой зависимости:

1. Уход от реальности – оценивается 7 утверждениями (от 0 до 28 баллов). Высокие показатели (от 16) отражают выраженную склонность к избеганию собственных проблем в виртуальном мире, а низкие (до 10) – о слабо выраженной тенденции.

2. Социальная дезадаптация – оценивается 5 утверждениями (от 0 до 20 баллов). Высокие показатели (от 8) выражают высокий уровень напряженности в общении и стремление переноса социальных потребностей в виртуальную реальность. Низкие баллы (до 4) отражают уверенность в способности к установлению социальных контактов.

3. Отыгрывание эмоций – содержит 7 утверждений (от 0 до 28 баллов). Высокие показатели (от 16) отражают выбор игровой реальности как основной источник положительных эмоций. Низкие показатели (до 10) говорят о том, что данная возможность не рассматривается как основная.

4. Стремление к учению в игре – содержит 6 утверждений (от 0 до 24 баллов). Высокие показатели (от 14) отражают использование игры в качестве основного источника для удовлетворения познавательных и культурных потребностей, потребности в самореализации. Низкие показатели (до 8) говорят о слабой заинтересованности в развитии навыков и способностей через игру.

5. Зависимость от компьютерных игр – измеряется 11 утверждениями (от 0 до 44 баллов). Отобранные для данной шкалы утверждения содержат в себе признаки именно зависимого поведения. Высокие показатели (от 22)

отражают выраженность зависимого поведения, низкие (до 11) – поведение в рамках психологической нормы. Аналогичные выводы позволяет сделать суммарный показатель (от 0 до 108): высоким показателем следует считать более 55, низкими – менее 35.

Каждое утверждение требует ответа, оцениваемого от 0 до 4 баллов. Для получения количественного показателя в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой шкале опросника.

Данная методика поможет выявить у младших школьников выраженность основных компонентов игровой зависимости и ее сформированность.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования профилактики игровой зависимости**

На констатирующем этапе эксперимента было проведено диагностическое обследование учащихся по предоставленным выше методикам.

По результатам первичной диагностики степени увлеченности компьютерными играми были получены следующие результаты.

В результате диагностики по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной получились следующие данные: среди общего числа обучающихся в 4 «Л» классе 35% детей имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры, при котором компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющие негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 60% опрошенных детей, компьютерные игры являются важной частью их жизни, их внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом они не теряют контроля над частотой

игровых сеансов и временными затратами на игру. В этом случае компьютерные игры выполняют компенсаторные функции. У 5% школьников уже имеют сформированную зависимость. Компьютерные игры занимают все свободное время, младший школьник постоянно думает об игре, о результатах, стремится повысить уровень этих результатов.



Рис. 1. Уровни увлеченности в компьютерные игры в 4 «Л» классе

По данным исследования в 4 «Б» классе следует, что из общего числа обучающихся в этом классе 37% детей имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 59% школьников. Доля младших школьников со сформированной зависимостью в данном классе составляла 4% от общего числа обучающихся.

### Уровни увлеченности в компьютерные игры в 4 "Б" классе

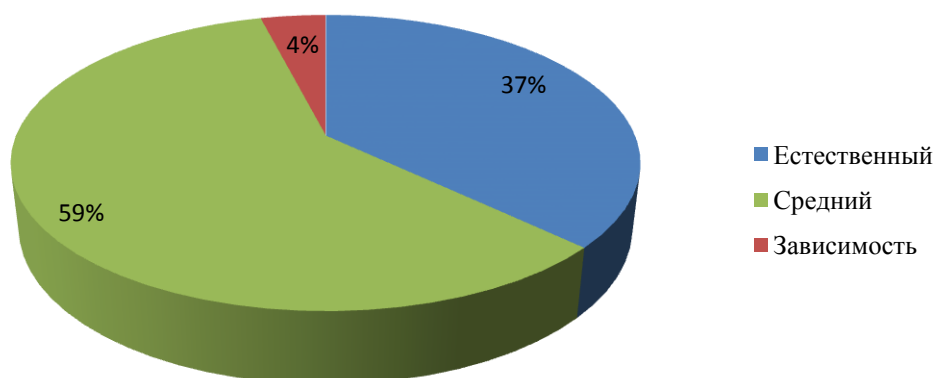


Рис. 2. Уровни увлеченности в компьютерные игры в 4 «Б» классе

Подробнее рассмотрим результаты по всем шкалам. В 4 «Л» классе у 80% детей были высокие показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм, это может интерпретироваться как то, что игра является средством разрядки психоэмоционального напряжения и средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности, например, в общении, родительской заботе и т.д. В ходе игры ребенок испытывает ощущение эмоционального подъема.

60% учащихся 4 «Л» класса имеют высокий показатель по шкале самоконтроля в компьютерных играх. Такие дети, как правило, не хотят прерывать игру и раздражаются при вынужденном отвлечении от игры, они не способны спланировать окончание игры.

По шкале целевой направленности на компьютерные игры 56% опрошенных имеют высокий показатель, это говорит о том, что играющий ребенок стремится к достижению все более высоких результатов в игре.

Шкала родительского отношения к компьютерным играм и шкала предпочтения виртуального общения в компьютерных играх реальному



общению среди учащихся 4 «Л» класса в своем большинстве имеют средние показатели.

В 4 «Б» классе также высокие показатели были выявлены по трем шкалам. У 74% опрошенных детей были высокие показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм, у 64% по шкале самоконтроля в компьютерных играх, у 60% по шкале целевой направленности на компьютерные игры. Шкала родительского отношения и шкала предпочтения виртуального общения в компьютерных играх реальному общению, также в большинстве имеют средние показатели.

Таким образом, по результатам данной методики можно сделать вывод о том, что большинство детей в обоих классах имеют средний показатель уровня вовлеченности в компьютерные игры, лишь двое детей, по одному из каждой группы, по результатам методики показали сформированную игровую зависимость. Большинство опрошенных младших школьников играют в компьютерные игры для того, чтобы разрядить психоэмоциональное напряжение, либо в качестве компенсации неудовлетворенных потребностей личности, например, потребности в общении и взаимодействии. Больше половины детей не могут контролировать процесс игры и раздражаются, когда их отвлекают от процесса игры. Также почти половина опрошенных младших школьников стремятся к достижению более высоких результатов в игре.

Результаты методики «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой мы будем рассматривать подробнее по каждой шкале. Шкала уход от реальности отражает силу работы механизмов развития игровой зависимости, уход от реальности и принятие роли. Среди респондентов 4 «Л» класса 19% показывают высокие показатели выраженной склонности к избеганию проблем в виртуальном мире, 69% детей показывают слабую

тенденцию к такой склонности. Высокие показатели в 4 «Б» классе были выявлены у 24% детей, низкие у 52% (рис. 3).

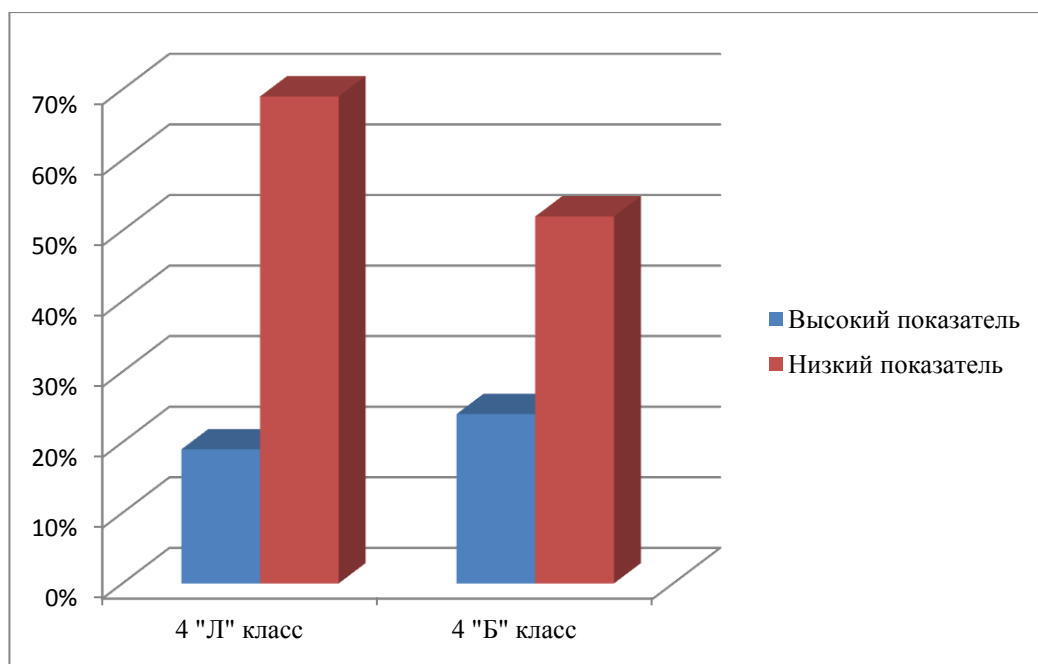


Рис. 3. Шкала ухода от реальности

Шкала социальной дезадаптации отражает потерю социальных контактов в обычной жизни, наличие проблем в процессах коммуникации. В 4 «Л» классе высокий показатель по шкале дезадаптации выявлен у 19% детей, это может говорить о высоком уровне напряженности в общении и стремлении переноса социальных потребностей в виртуальную реальность. У 69% учащихся 4 «Л» класса выявили низкий показатель по данной шкале, это говорит о том, что они отражают уверенность в способности к установлению социальных контактов. В 4 «Б» классе по данной шкале высокий показатель был выявлен у 16% учащихся, а низкий показатель у 55% (рис. 4).

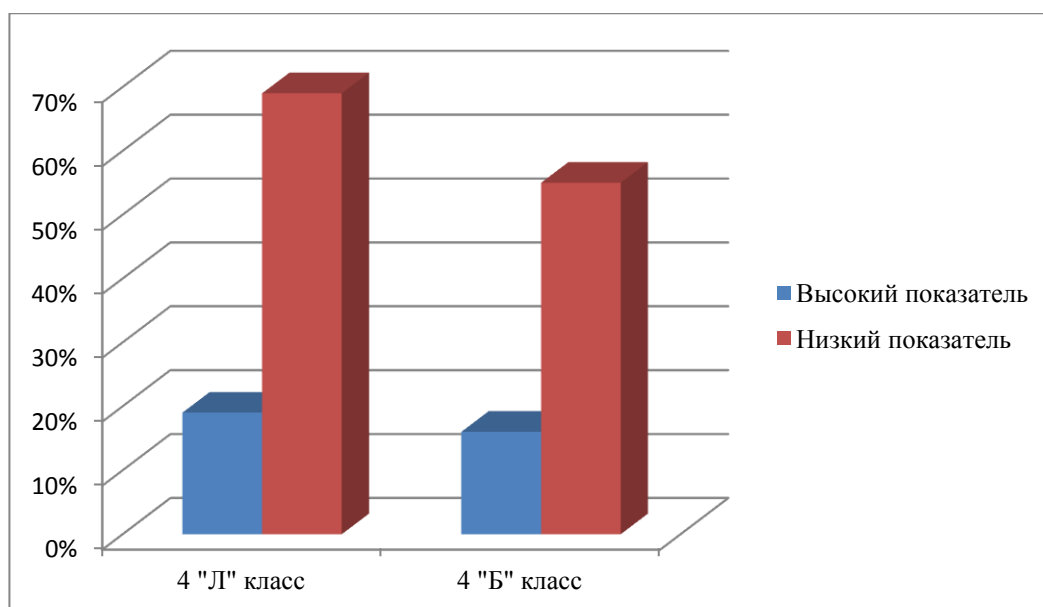


Рис. 4. Шкала социальной дезадаптации

Шкала отыгрывания эмоций отражает предпочтение игровой реальности для свободного выражения накопленных эмоций, безопасному выражению агрессии и различных неодобряемых чувств. В 4 «Л» классе высокий показатель был выявлен у 31% детей, это может говорить о том, что эти дети выбирают игровую реальность в качестве основного источника положительных эмоций. Низкий показатель по данной шкале был выявлен у 44% детей, это говорит о том, что данная возможность отыгрывания эмоций не рассматривается как основная. В 4 «Б» классе высокий показатель по шкале был выявлен у 40% учащихся, а низкий у 40% (рис. 5).

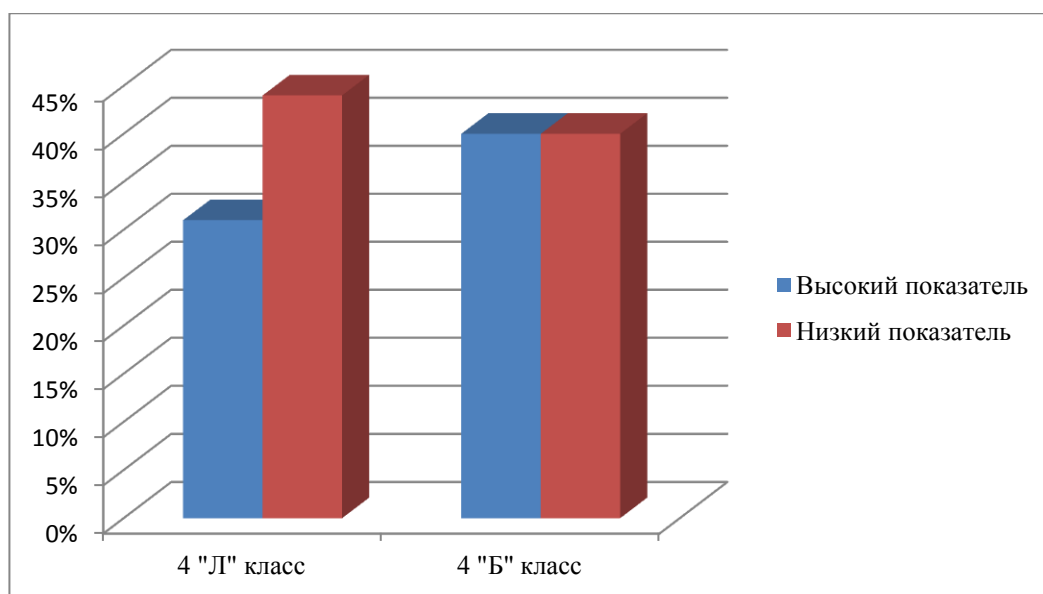


Рис. 5. Шкала отыгрывания эмоций

Шкала стремления к учению в игре отражает перенос познавательных и культурных потребностей и потребности в самореализации в игру. По данной шкале в 4 «Л» классе высокий показатель был выявлен у 44% респондентов, для которых игры – это основной источник для удовлетворения познавательных и культурных потребностей и потребности в самореализации. Низкий показатель данной шкалы выявлен у 50% детей, это говорит о слабой заинтересованности этих детей в развитии навыков и способности через игру. В 4 «Б» классе высокий показатель выявлен у 48%, а низкий у 20% (рис. 6).

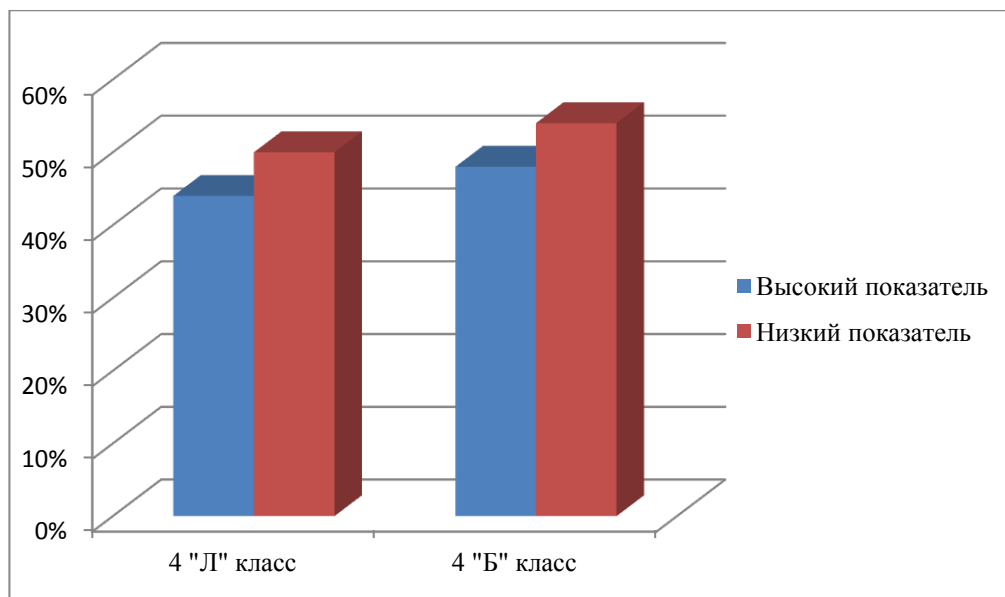


Рис. 6. Шкала стремления к учению в игре

Шкала зависимости от компьютерных игр отражает выраженность зависимого поведения, бесконтрольность, чувство вины, невозможность остановиться и т.д. По данной шкале в 4 «Л» классе высокий показатель был выявлен у 19% детей, которые показывают зависимое поведение от компьютерных игр. Низкий показатель по данной шкале был выявлен у 50% детей, это говорит о том, что поведение этих детей в рамках психологической нормы. В 4 «Б» классе высокий показатель шкалы зависимости у 16% детей, а низкий у 44% (рис. 7).

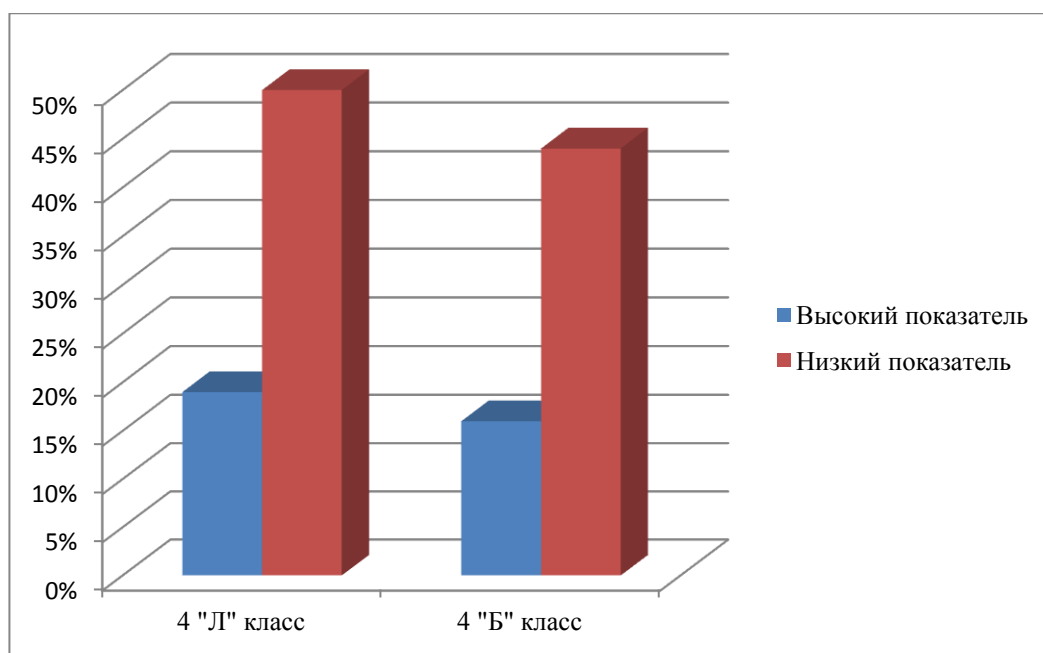


Рис. 7. Шкала зависимости от компьютерных игр

Для обработки результатов диагностики используются критерий Манна-Уитни – для выявления различий в уровне исследуемых признаков и критерий Вилкоксона – для оценки сдвига значений исследуемого признака.

Для доказательства отсутствия различий между группами был использован критерий U-Манна-Уитни. В результате статистического анализа полученных данных можно судить о тождественности обеих групп.

По методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» по показателю уровень увлеченности компьютерными играми экспериментальной и контрольной групп являются тождественными ( $U_{ЭМП} = 195,5$ ).

Также выявлено отсутствие различий между результатами обеих групп по методике «Уровень компьютерной игровой зависимости» по показателю всех шкал: шкале ухода от реальности ( $U_{ЭМП} = 207$ ), школе социальной дезадаптации ( $U_{ЭМП} = 189$ ), шкале отыгрывания эмоций ( $U_{ЭМП} = 201,5$ ), шкале

стремления к учению в игре ( $U_{\text{Эмп}} = 211$ ) и шкале зависимости от компьютерных игр ( $U_{\text{Эмп}} = 172$ ).

На основании первичной диагностики можно сделать вывод, что в обоих классах преобладает средний уровень вовлеченности в компьютерные игры. Среди компонентов компьютерной зависимости и ее механизмов, у детей младшего школьного возраста преобладает компонент отыгрывания эмоций. Школьники, играя в компьютерные игры, ищут способ выражения своих эмоций и состояний, это может быть агрессия или обида на кого-то из близких людей или знакомых, а также в качестве средства компенсации неудовлетворенных потребностей личности. Также среди компонентов компьютерной зависимости у младших школьников преобладает стремление к учению в игре, что можно объяснить их ведущим видом деятельности и особенностями развития в данном возрасте.

После первичной диагностики была подобрана и апробирована программа профилактики игровой зависимости, которая была направлена на вовлечение младших школьников в процессы, не связанные с компьютерными играми, на повышение навыков взаимодействия с окружающими, развитие навыков выражения эмоций, формирование адекватной самооценки и снижение агрессивных и враждебных ситуаций.

Оба класса имеют схожие результаты по обеим методикам – преобладает средний уровень вовлеченности в компьютерные игры и такие компоненты как отыгрывание эмоций и стремление к учению в игре.

Экспериментальной группой был выбран 4 «Л» класс, именно с этой группой будет проводиться программа по профилактике игровой зависимости в младшем школьном возрасте, а контрольной группой был выбран 4 «Б» класс.

### **2.3. Программа профилактики игровой зависимости у младших школьников**

На основе результатов первичной диагностики была подобрана и апробирована программа «Профилактики игровой зависимости у младших школьников» (Н.Г. Оськиной).

Цель программы: профилактика игровой зависимости у младших школьников, за счет нивелирования ее причин.

На основе результатов первичного исследования сформулированы задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов;
2. Повышение групповой сплоченности;
3. Формирование адекватной самооценки;
4. Развитие коммуникативных навыков;
5. Развитие навыков выражения эмоций;
6. Снятие эмоционального напряжения.

Задачи программы направлены на нивелирование причин игровой зависимости.

Данная программа профилактики игровой зависимости рассчитана на младших школьников в возрасте с 8 до 11 лет.

Программа включает в себя 17 занятий, продолжительность которых варьируется от 40 до 60 минут (Приложение 5). Интенсивность занятий – 2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания, которые соотносятся с темой тренинга.

Примеры домашних заданий:

- Эссе-рассуждение «Какие во мне есть черты интернет-зависимости»
- Список субъективных причин использования Интернета



- Игра «Тайный друг»
- Расписание на неделю «Без Интернета» (исключение: по учебе)
- Эссе-рассуждение «Какие трудности я испытываю в реальном общении»
- Презентация своего хобби
- Агитация друга в пользу реального общения (аргументы).

Также могут использоваться другие домашние задания.

Основу программы составляют различные игры, упражнения, тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия, на формирование адекватной самооценки и развития навыков саморефлексии, на повышение групповой сплоченности класса и на формирование осознанного отношения к техническим ресурсам, а также на снижение агрессивных состояний и повышения навыков выражения эмоций. Занятия были сформированы на основе результатов первичного обследования, которые показали, что дети в основном проявляют увлеченность компьютерными играми и не способны проявлять навыки саморегуляции по отношению к времени за игрой, они играют в основном для выплескивания эмоций либо используют игры как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности, например, потребность в общении. Поэтому мы проводим тренинги с целью успешной социализации детей, развития навыков коммуникации и межличностного общения, в помощь проявлению своих эмоций и формировании адекватной самооценки.

Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению уровня увлеченности компьютерными играми уровня игровой зависимости. До проведения программы диагностика проводится на наличие игровой зависимости в классе, после проведения программы диагностика проводится в целях

выявления положительного влияния проведенной программы по профилактике игровой зависимости у младших школьников.

Таблица 1. Учебно-тематический план программы

№	Занятия	Цель занятия	Содержание
1	«Знакомство»	Знакомство участников тренинга между собой, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.	Ритуал приветствия, оформление визиток, упражнение «Паутина», упражнение «Комплимент».
2	«Мотивация»	Формирование мотивации на работу.	Упражнение «Поменяйтесь местами», упражнение «Микрофончик», упражнение «Квадрат», упражнение «Посидите так, как сидит», домашнее задание.
3	Интернет и компьютер	Познакомить детей с понятием «игровая зависимость»	Упражнение «Чем я могу заниматься, пока в интернете и за компьютером, и чем не могу», мозговой штурм «создание портрета человека, зависящего от компьютерных игр и интернета»
4	«Какой я в общении»	Создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.	Упражнение «Пересядьте все те, кто...», упражнение «Найди пару», упражнение «Рисунок вдвоем», упражнение «Список качеств, важных для общения».
5	«Коммуникация»	Развитие коммуникативных навыков	Упражнение «Мой аккаунт». Упражнение «Вавилонская башня». Домашнее задание.
6	«Общение»	Развитие навыков	Упражнение «Автобус».

		межличностного общения	Упражнение «Ролевое проигрывание ситуаций». Упражнение «Шаг навстречу» Домашнее задание.
7	«Я тебя понимаю»	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	Упражнение «Твое будущее», упражнение «Необитаемый остров», упражнение «Связующая нить».
8	«Представление о себе»	Расширение представлений о собственных индивидуально-типологических особенностях.	Упражнение «Спорим, вы не знаете, что я...», упражнение «Говорящие вещи», упражнение «Какая я книга?», упражнение «Я-реальный, Я-идеальный».
9	«Такой, какой есть»	Повышение уровня принятия участниками себя и других	Упражнение «Всеобщее внимание». Упражнение «Мне удастся». Упражнение «Я в тебе уверен». Домашнее задание.
10	«Самооценка»	Формирование адекватной самооценки	Упражнение «Какой ты молодец». Упражнение «Объявление об объявлении». Упражнение «Какой он». Упражнение «Маска». Домашнее задание.
11	«Эмоции»	Развитие навыков выражения эмоций	Упражнение «Настроение», упражнение «Изобрази эмоцию», упражнение «Мои чувства», упражнение «Дорисуй портрет». Домашнее задание.
12	«Как правильно выражать агрессию»	Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.	Упражнение «Противоположные движения», упражнение «Бумажные мячики»,

			упражнение «Путешествие к морю».
13	«Мои сильные стороны»	Содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств детей, повышение уровня уверенности в себе.	Упражнение «Говорим друг другу комплименты», упражнение «Я – подарок человечеству», упражнение «Переклеиваем «ярлыки», упражнение «Я – великий мастер».
14	«Моя территория»	Развитие умения отстаивать свою позицию	Игра «Остров». Упражнение «Просьба-отказ». Упражнение «Слепой и поводырь». Домашнее задание.
15	«Вместе мы – сила!»	Формирование групповой сплоченности	Упражнение «Разведчик». Упражнение «Гусеница». Упражнение «Статуя». Упражнение «Досчитать до 33». Домашнее задание.
16	Подведение итогов	Подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений. Рефлексия.	Групповой коллаж «Наш досуг». Упражнение «Зато ты...». Упражнение «Подарок».

С родителями учеников также проводилась просветительская работа: родительские собрания на тему «Компьютерная зависимость у подростков. Симптомы и последствия кибераддикции» (Приложение 6). Родители показали свою информированность по проблеме игровой зависимости и активно участвовали в обсуждениях.

Для установления эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента (тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми

А. В. Гришиной; опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой).

Рассмотрим результаты повторной диагностики 4 «Б» класса, который являлся контрольным.

По данным исследования методом теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми следует, что количество детей, имеющих средний уровень вовлеченности в компьютерные игры, немного возрос и теперь составляет 63%. Естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 33% детей, это результат. Доля младших школьников со сформированной зависимостью в данном классе осталась такой же – 4%.

Таблица 2. Сравнительные результаты по методике А. В. Гришиной в 4 «Б» классе

Уровень вовлеченности в компьютерные игры	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Естественный	22	37%	22	33%
Средний	22	59%	22	63%
Зависимость	22	4%	22	4%

Необходимо отметить, что разница между результатами первичной и повторной диагностики 4 «Б» класса незначительна. Лишь у одного учащегося класса повысился уровень вовлеченности в компьютерные игры. Более подробно, разница между первичной и повторной диагностикой представлена на рис. 6.

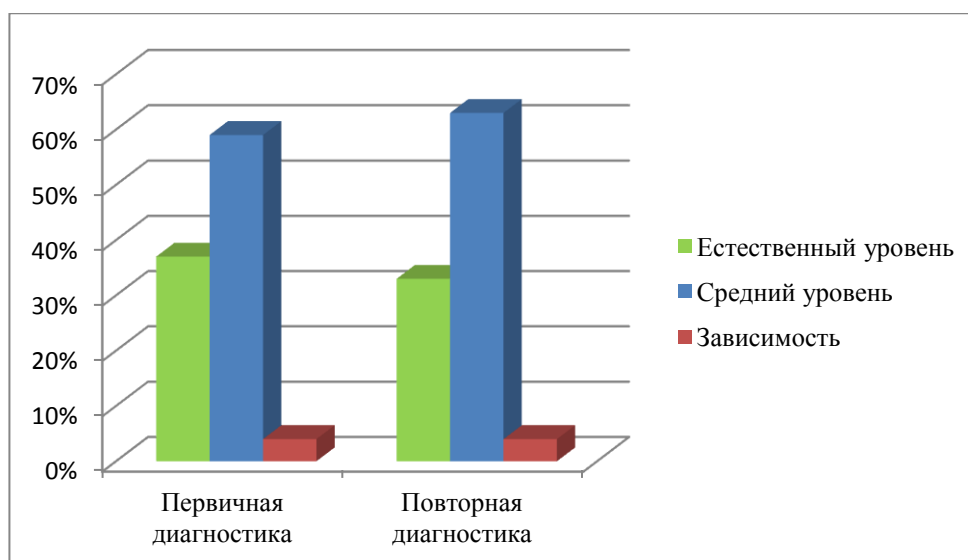


Рис. 6. Разница между первичной и вторичной диагностикой по тесту-опроснику Е.О. Гришиной

Результаты данной методики по шкалам остались в таком же процентном соотношении. Высокие показатели были выявлены по трем шкалам: шкала эмоционального отношения к компьютерным играм – 74%, шкала самоконтроля в компьютерных играх – 64%, шкала целевой направленности на компьютерные игры - 60%. Шкалы родительского отношения к компьютерным играм и шкала предпочтения виртуального общения в компьютерных играх реальному общению, также в большинстве имеют средние показатели.

Результаты повторной диагностики по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой в 4 «Б» классе остались прежними и имеют лишь незначительные различия в процентном соотношении некоторых шкал.

Таблица 3. Сравнительный результат по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой в 4 «Б» классе

Название шкал	Первичная диагностика		Вторичная диагностика	
	Высокий показатель	Низкий показатель	Высокий показатель	Низкий показатель
Уход от реальности	24%	52%	24%	52%
Социальная дезадаптация	16%	55%	19%	52%
Отыгрывание эмоций	40%	40%	40%	40%
Стремление к учению в игре	48%	54%	42%	54%
Зависимость от компьютерных игр	16%	44%	16%	44%

Более подробно, результаты повторной диагностики по методике Видовой по шкалам представлены на рис. 7.

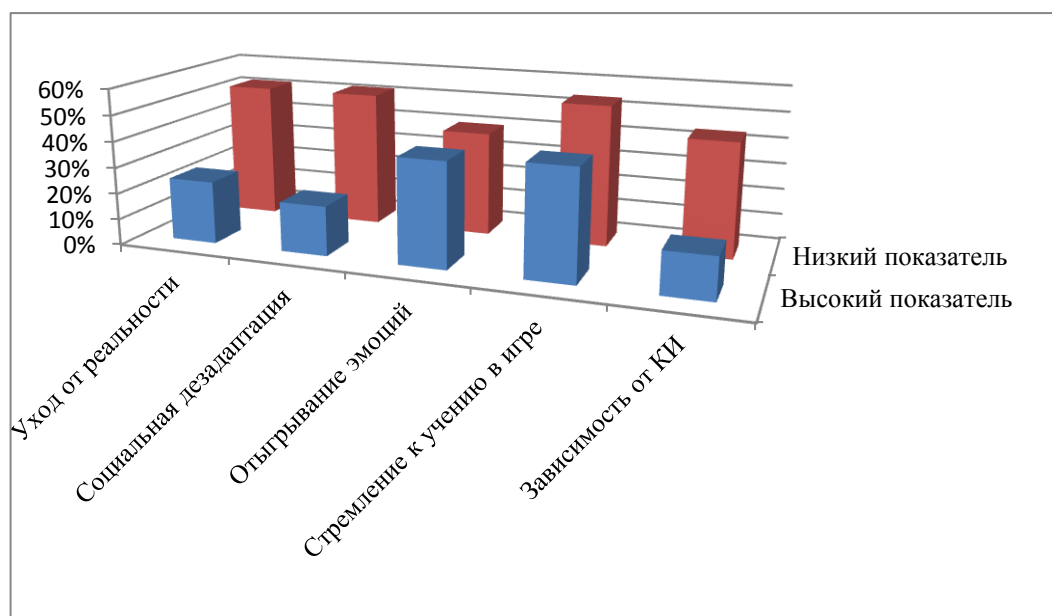


Рис. 7. Результаты повторной диагностики по методике О. М. Видовой

Таким образом, результаты первичной и повторной диагностики 4 «Б» класса, который является контрольным, остались прежними, есть только незначительные изменения в процентном соотношении.

Рассмотрим результаты повторной диагностики 4 «Л» класса, который является экспериментальной группой.

После проведения программы профилактики игровой зависимости у младших школьников результаты по «Тесту-опроснику степени увлеченности компьютерными играми» выглядят следующим образом: количество школьников, которые имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры, увеличилось и теперь составляет 45%. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры после проведения программы теперь имеют 55% детей экспериментальной группы. При повторной диагностике детей с сформированной зависимостью от игровых игр не было выявлено.

Таблица 4. Сравнительный результат по «Тесту-опроснику степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной в 4 «Л» классе

Уровень вовлеченности в компьютерные игры	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Естественный	20	35%	20	45%
Средний	20	60%	20	55%
Зависимость	20	5%	20	-

Более подробно, разница между первичной и повторной диагностикой представлена на рис. 8.



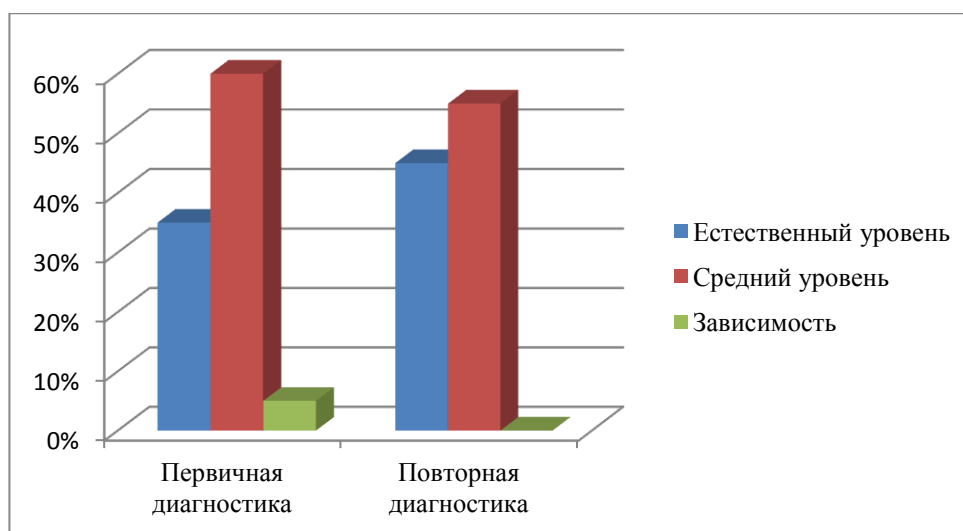


Рис. 8. Разница между первичной и вторичной диагностикой по тесту-опроснику Е.О. Гришиной

Рассмотрим результаты данной методики по отдельным шкалам. При первичной диагностике в данном классе были высокие показатели в трех шкалах у большинства детей: по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм, шкале самоконтроля в компьютерных играх и шкале целевой направленности на компьютерные игры. После проведения программы профилактики и повторной диагностики часть высоких показателей сменились на средние, и теперь высокие показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм имеют 55% детей, вместо 80% как было в первичной диагностике. По шкале самоконтроля более позитивная динамика, вместо 60% детей, высокий показатель имеют только 25% детей. По шкале направленности на компьютерные игры количество детей, имеющих высокий показатель, снизилось с 55% до 30%.

Шкала родительского отношения к компьютерным играм также имеет в своем большинстве средний показатель. Количество детей, имеющих средний показатель в шкале предпочтения виртуального общения в

компьютерных играх реальному общению, уменьшилось. Низкий и средний показатели по данной шкале теперь составляют 45% на 55% соответственно.

Результаты повторной диагностики по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой в 4 «Л» классе имеют положительную динамику изменений.

Таблица 5. Сравнительный результат по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой в 4 «Л» классе

Название шкал	Первичная диагностика		Вторичная диагностика	
	Высокий показатель	Низкий показатель	Высокий показатель	Низкий показатель
Уход от реальности	19%	69%	9%	78%
Социальная дезадаптация	19%	69%	9%	78%
Отыгрывание эмоций	31%	44%	25%	50%
Стремление к учению в игре	44%	50%	44%	50%
Зависимость от компьютерных игр	19%	50%	9%	62%

Рассмотрим разницу между первичной и повторной диагностикой по каждой из шкал.

После повторной диагностики были выявлены изменения по шкале ухода от реальности. Высокие показатели данной шкалы при первичной диагностике были выявлены у 19% детей, а низкие у 69%. При повторной

диагностике высокие показатели были выявлены у 9% детей, низкие – у 78%. (рис. 9.).

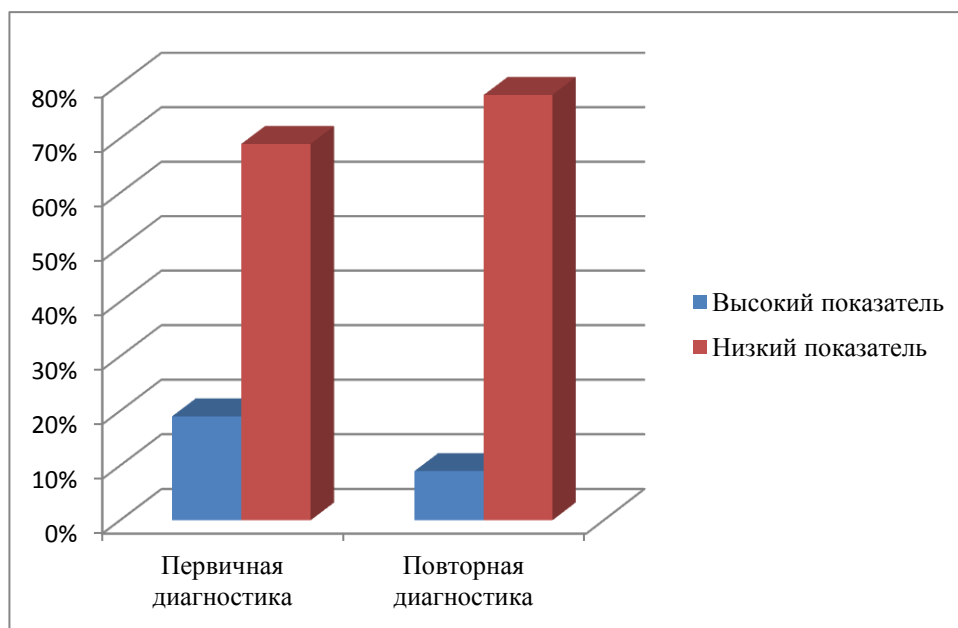


Рис. 9. Разница между первичной и повторной диагностикой по шкале ухода от реальности

По шкале социальной дезадаптации высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 9% детей, низкий – у 78%. (рис. 10).

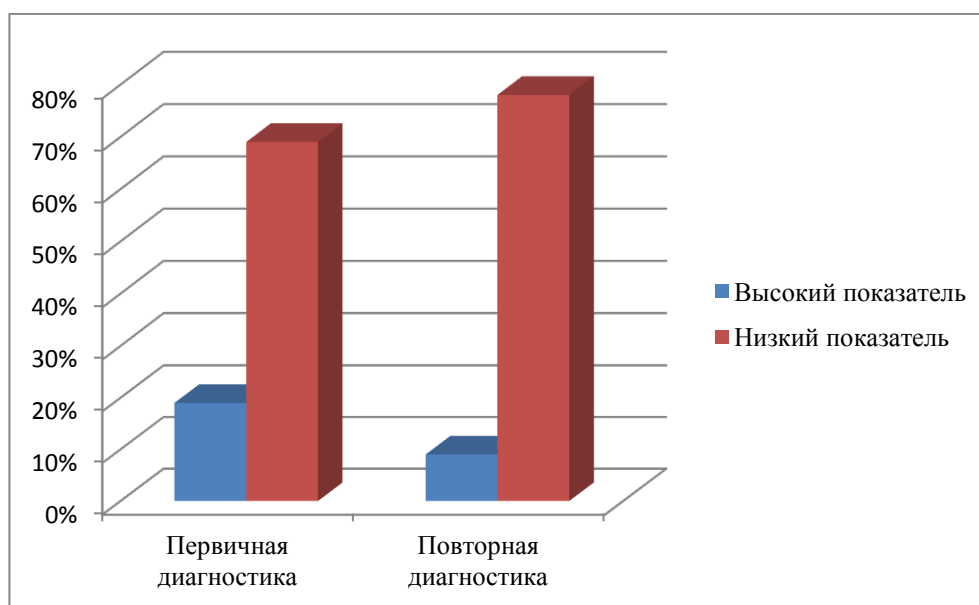


Рис. 10. Разница между первичной и повторной диагностикой по шкале социальной дезадаптации

По шкале отыгрывания эмоций высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 25% детей, низкий – у 50%. (рис.11).

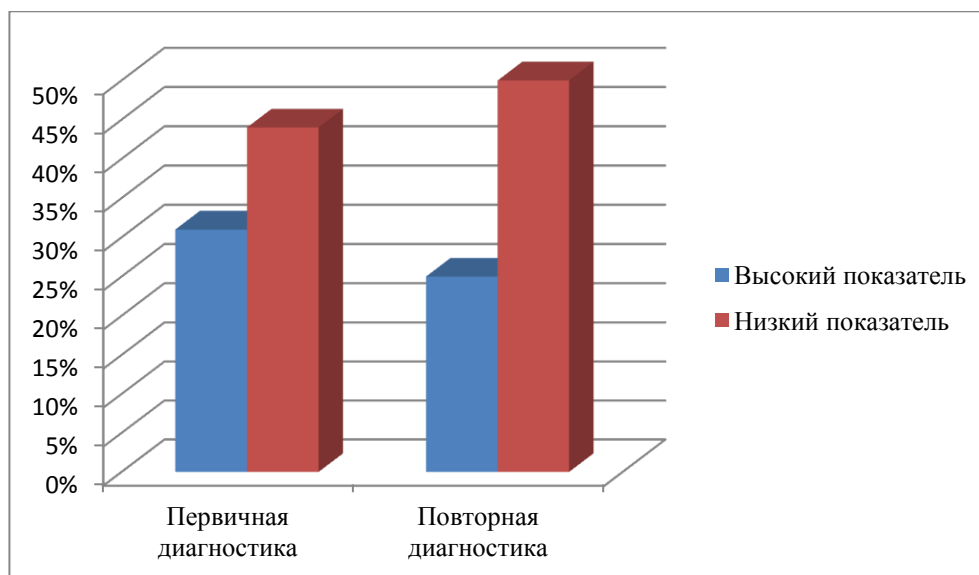


Рис. 11. Разница между первичной и повторной диагностикой по шкале отыгрывания эмоций

По шкале стремления к учению в игре после повторной диагностики изменений не произошло, высокий показатель был выявлен у 44% детей, низкий у 60%. (рис.12).

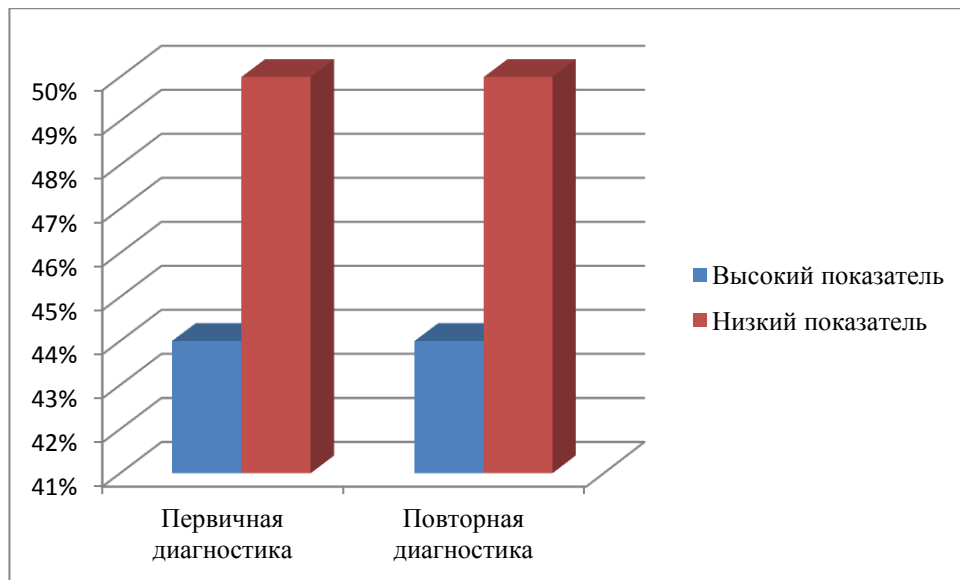


Рис. 12. Разница между первичной и повторной диагностикой по шкале стремления к учению в игре

По шкале зависимости от компьютерных игр высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 9% детей, низкий – у 62%. (рис.13).

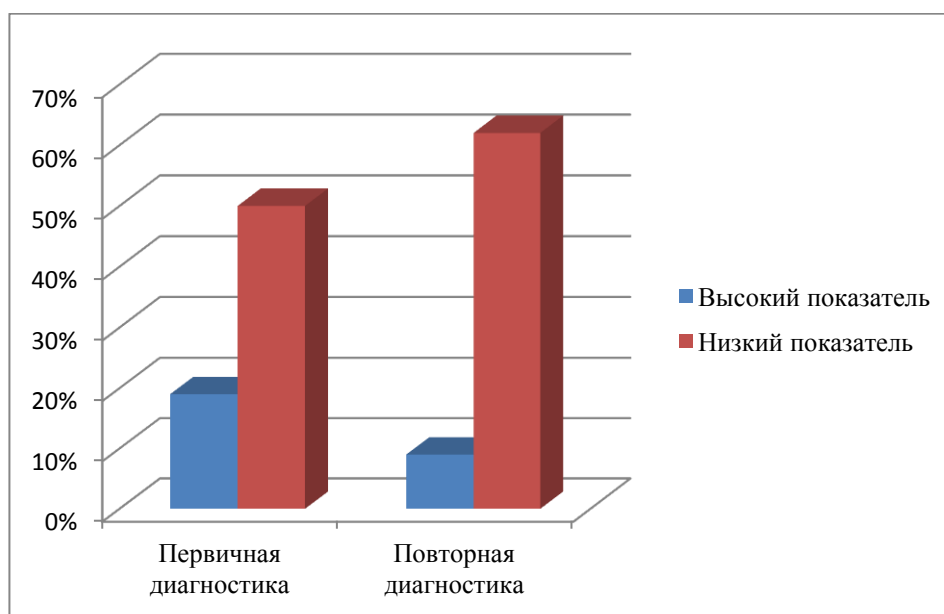


Рис. 13. Разница между первичной и повторной диагностикой по шкале зависимости от компьютерных игр

Таким образом, результаты повторной диагностики 4 «Л» класса, который является экспериментальным, имеют положительную динамику изменений.

Для выявления достоверности различий в уровнях вовлеченности в компьютерные игры (по «Тесту-опроснику степени увлеченности компьютерными играми») и шкалами (Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости») между экспериментальной и контрольной группами был использован критерий U-Манна-Уитни. В результате статистического анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением программы по профилактике игровой зависимости у младших школьников группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

На контрольном этапе выявлены различия в показателях: уровне вовлеченности в компьютерные игры ( $U_{\text{Эмп}} = 306,5$ ) младших школьников из контрольной группы выше, чем у детей из экспериментальной группы, а также различия между шкалами зависимости от компьютерных игр экспериментальной группы выше, чем у младших школьников из контрольной ( $U_{\text{Эмп}} = 368,5$   $p \leq 0.01$ ). Следовательно, проведённая работа по профилактике привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

Сравнивая результаты двух групп – контрольной и экспериментальной, по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» на наличие детей с сформированной зависимостью и детей, имеющих средний уровень увлеченностью компьютерными играми можно увидеть, что в 4 «Б» классе количество детей с зависимым поведением и детей, имеющих средний уровень увлеченностью компьютерными играми больше, чем в экспериментальной группе 4 «Л» класса. Так в контрольной группе 4% детей со сформированной зависимостью из общего количества класса и 63% детей

со средним уровнем увлеченности компьютерными играми, а в экспериментальной группе нет детей с зависимостью, а детей со средним уровнем увлеченности составляют 55% из общего количества класса, разница составляет 8%.

Вычисление результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика относительно снижения уровня увлеченности компьютерными играми ( $T_{\text{эмп.}}=15$ ).

Анализируя результаты методики «Уровень компьютерной игровой зависимости» можно сделать вывод о том, что процент показателей по шкалам снизился. До проведения программы профилактики высокий показатель по шкале ухода от реальности был выявлен у 19% детей из экспериментальной группы, после программы – 9%, разница составляет 10%. По шкале социальной дезадаптации в первичном исследовании также высокий показатель был выявлен у 19% людей, после программы – 9%, разница также составляет 10%. По шкале отыгрывания эмоций разница составляет 6%. Также по общей шкале зависимости от компьютерных игр разница составила 10%. Отсюда можно заявить о том, что гипотеза подтверждена и профилактика игровой зависимости была успешной при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

### Выводы

1. Эмпирическое исследование показало, что младшие школьники характеризуются средним уровнем увлеченности компьютерными играми, имеют целевую направленность на компьютерные игры (стремятся достичь высоких результатов в игре), имеют слабую саморегуляцию в отношении компьютерных игр и играют в основном для снятия психоэмоционального

напряжения, либо используют компьютерную игру как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности;

2. В ходе проведенного эмпирического исследования было выявлено, что программа «Профилактики игровой зависимости у младших школьников» оказывает положительное влияние на снижение риска формирования игровой зависимости в дальнейшем.

3. В программу профилактики игровой зависимости у младших школьников входил разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания», которые дети выполняли особенно охотно. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать младших школьников, они проявляли интерес к происходящему, благодаря чему достигли нужных результатов.

4. По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности игровой зависимости у младших школьников. Всего один человек имеет устойчивый паттерн зависимого поведения в отношении компьютерных игр, остальные младшие школьники показали положительную динамику изменений.



## **Заключение**

С помощью теоретического анализа проблемы игровой зависимости в младшем школьном возрасте и ее профилактики, мы определили, что игровая зависимость – это форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

Наиболее сензитивным периодом для развития игровой зависимости является подростковый возраст, это происходит из-за низкого уровня социально-психологической адаптации, затруднении в общении, межличностных отношений, отсутствия навыков саморегуляции и из-за проблем в семьях. Поэтому целесообразно проводить профилактические мероприятия в отношении игровой зависимости уже с младшего школьного возраста.

Несмотря на усиленное внимание к проблеме игровой зависимости, на сегодняшний момент не разработано специальных технологий ее профилактики и нивелирования. В основном используются методы, которые были разработаны для других видов зависимостей.

В ходе практического исследования была проведена диагностика на определение степени увлеченности компьютерными играми, также была проведена методика на определение выраженности основных компонентов игровой зависимости и её механизмов.

В связи с этим была подобрана и апробирована программа по профилактике игровой зависимости у младших школьников. Она решала задачи информирования детей о существовании такой проблемы, как игровая зависимость, развития навыков коммуникации и межличностного общения,

формирования доверительных отношений в коллективе, формирования адекватного восприятия себя, развитие навыков саморегуляции и выражения эмоций, а также снижение агрессивных и враждебных реакций.

Результатом апробированной программы было снижение уровня увлеченности компьютерными играми детей младшего школьного возраста, контрольные замеры доказали эффективность данной программы.

Поставленная цель исследования была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников были выполнены. Была проведена диагностика и подобрана программа профилактики игровой зависимости у младших школьников, которая дала положительную динамику изменений. Гипотеза, о том, что профилактика игровой зависимости в младшем школьном возрасте была успешной при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

### **Список литературы**

1. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10 - 128с.
2. Алтухов, Н. И., Галкин, К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2007. – №3. – С. 285-289.
3. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2009. – 230 с.
4. Астафьев, А.В. Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет [Текст] / А. В. Астафьев. – 2011. – Режим доступа: <http://cyberpsy.ru>
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. - 398 с.
6. Бонкало Т.И., Видова О.М. Зависимость от онлайн-игр и онлайн-общения как условие возникновения суицидального состояния личности//Социально-психологическая профилактика и психотерапия суицидального состояния личности: матер. III Всерос. науч.практ. конф./под науч. ред. Е.А. Петровой, Т.И. Бонкало, ред. Е.Г. Бабич. М.: Изд-во Академии имиджелогии, 2014. С. 73-78.
7. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002. -№ 6.- с 15-22
8. Боярова, К. В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2006. – С. 41-46.
9. Бубеев Ю.А. Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. М.: Слово, 2008. 160 с.
10. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы /

И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).

11. Видова О.М. Психологическое измерение компьютерной зависимости [Текст] / О.М. Видова // Ученые записки Российского государственного социального университета. — 2016. - № 1(134). — С. 58-66.

12. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2002. -№ 3.

13. Ворошилин, С. И. Психогенетический и этологический подходы к классификации нехимических (поведенческих) зависимостей [Текст] / С. И. Ворошилин ; Урал. гос. пед. ун-т // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире : сб. науч. тр. / отв. ред. С. А. Минюрова. —Екатеринбург. — 2009. — № 2. — С. 59-76.

14. Галяутдинова, С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями [Текст] / С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева // Вестн. Башкир. Ун-та. — 2013. — Т. 18. — № 1. — С. 232-235.

15. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2002

16. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми//Вестник московского университета. Сер. 14: Психология. 2014. № 4. С. 131-141.

17. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3.

18. Денисов, А. А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр Электронный ресурс // Медицинская психология в России. — 2011. — №6. — С. 36-44.

19. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости [Текст] / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь. – 2007. – 190 с
20. Жукова, М. В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений [Текст] // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 4. – С. 56-62.
21. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] /М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.
22. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2
23. Игровая зависимость: клиника, патогенез, терапия/под ред. А.О. Бухановского, В.А. Солдаткина. Ростов н/Д: РостГМУ, 2011. 304 с.
24. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ сост. и ред. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь. – 2009. –279с
25. Калиниченко, О.Ю. К вопросу о психокоррекции, психопрофилактики и психотерапии аддиктивного поведения [Текст] / О.Ю. Калиниченко // Аддиктивное поведение обучающихся: профилактика, реабилитация и ресоциализация в условиях образовательной среды: Материалы Всероссийской конференции – Москва: Изд-во НИИ РЛ МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2013.–188 с
26. Козлов В.В., Карпов А.А. Психология игровой зависимости. М.: Психотерапия, 2011. 336 с.
27. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. //Укр. ШСН. психоневрологи. - 2001. - Т. 9, вып. № 1.
28. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 1999

29. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1990. 224 с.
30. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с
31. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
32. Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.
33. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования. 2006. № 6. С. 138–141.
34. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. - СПб. «Речь», 2007
35. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12- 26-29с.
36. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.
37. Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников: методическое пособие / Серия: «Здоровье в школе» / - Вып. 2. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат №9, 2014. – 58 с.
38. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. Минск: Харвест, 2005

39. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.
40. Сидоренко А.А. Настоящее и будущее российского Интернета: существующее положение, региональная проекция, перспективы [Текст] / А.А. Сидоренко // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. 2010. – Т. 105. – № 3. – С. 46-52.
41. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001.-№ 8- 34-35с.
42. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21- 5-10 с
43. Тришина, А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.
44. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилии»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.
45. Фопель, К. Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель // М.: Генезис. – 2001.
46. Фролов В.А. Концепции профилактики химической и нехимической аддикции среди подростков в зарубежной и отечественной психолого- педагогической науке [Текст] / В.А. Фролов // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2009. – № 14. – С. 64-68.
47. Чудов Г.С. MUD. Современная форма виртуальной реальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте [Текст] / Г.С. Чудов // М. – 2007 – 400 с

48. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований/ Психол. журнал/ А.С. Шапкин — 1999. - Т. 20.- № I
49. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.
50. Янг К. Диагноз - интернет-зависимость//Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-36.



## Приложения

### Приложение 1

#### **Программа «Психолого-педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся»**

Цель программы: формирование условий для профилактики игровой зависимости и развития социально адаптированной гармоничной личности обучающегося.

Задачи:

1. Формирование групповой атмосферы безопасности и адаптация к групповому взаимодействию. Формирование доверительных отношений, продуктивного контакта;
2. Мотивирование на участие в групповых занятиях;
3. Развитие коммуникативных навыков, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу;
4. Выработка социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации;
5. Коррекция деструктивных форм поведения, помощь в поиске адаптивных форм поведения;
6. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;
7. Содействие в формировании адекватных представлений обучающегося о самом себе и ближайшем окружении;
8. Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности;
9. Создание условий для развития самооценки;
10. Создание условий для понимания мотивов собственного аддиктивного поведения;

11. Создание условий для успешного участия обучающихся в «реальный» видах деятельности, как условия отказа от компьютерных игр.

### **Учебно-тематический план программы**

#### **Блоки:**

1. Первичная диагностика.
2. Коррекционно-развивающий блок.
  - 2.1. Развитие коммуникативной компетентности личности.
    - 2.1.1. «Знакомство»
    - 2.1.2. «Какой я в общении»
    - 2.1.3. «Мы команда»
    - 2.1.4. «Учимся общаться правильно»
  - 2.2. Формирование навыков конструктивного поведения.
    - 2.2.1. «Представление о себе»
    - 2.2.2. «Игровая зависимость и её причины»
    - 2.2.3. «Конфликтное поведение»
    - 2.2.4. «Как правильно выражать агрессию»
  - 2.3. Развитие самооценки и уверенного поведения.
    - 2.3.1. «Мои сильные стороны»
    - 2.3.2. «Уверенное поведение»
    - 2.3.3. «Формирование мотивации достижения»
    - 2.3.4. «Учимся дружить»
3. Профилактика и просвещение.
  - 3.1. Классные часы для обучающихся
  - 3.2. Собрания, лектории, семинары-практикумы для родителей
  - 3.3. Лектории, семинары-практикумы для педагогов и работников образовательного учреждения
4. Заключительная диагностика.

**Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди обучающихся учреждений образования**

Цели программы профилактики игровой зависимости: Предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди обучающихся путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение.

Задачи программы профилактики игровой зависимости:

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.
2. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
3. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за свое поведение.

Структура программы: В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

Работа с несовершеннолетними включает в себя

- диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости;

- тематический классный час «компьютер: за и против» (для подростков 12–14 лет);

- цикл тренинговых занятий «Живое общение» (для подростков 14–17 лет;

- конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (для подростков 12–17 лет) (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган).

Работа с родителями – включает в себя

- тематические выступления на родительских собраниях;

- индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью)

Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя

- тематическое выступление на методическом совете ОУ.

Формы и методы работы. В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий. Программа представляет собой цикл встреч с группами детей (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч, с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами – специалистами проводятся по запросу конкретного ОУ в объеме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией данного учреждения.

## **Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми**

### **Содержание методики**

Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк для ответов.

*Инструкция:* Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?

8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?

9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?

10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?

11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?

12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?

13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?

14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?

15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?

16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?

18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?

19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?

20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?

21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

### **Обработка результатов**

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).

2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).

3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)

4. Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

**Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М.  
Видова**

Инструкция: Вам будут предложены 27 утверждений, касающихся Вашей компьютерной игровой активности в целом. Выберите один из предложенных вариантов: насколько каждое утверждение соответствует действительному положению дел в последние несколько месяцев вашей жизни. Не тратьте много времени на обдумывание ответов, давайте тот, который первым приходит в голову. Варианты ответов: Никогда, Редко, Иногда, Часто, Всегда.

1. Игра приносит мне удовольствие
2. Играя я полностью погружаюсь в виртуальный мир
3. Я злюсь, если по каким-то причинам игру нужно прекратить
4. В игре я делаю то, что не смог бы сделать в реальной жизни
5. В игре я учусь действовать нестандартно
6. Я испытываю сложности во взаимодействии с людьми в реальной жизни
7. Когда я играю, то не могу остановиться
8. Я стремлюсь оттачивать навык игры до совершенства
9. Играя я не слежу за временем
10. Я бываю раздражен, если меня отвлекают от игры
11. В игре я «выпускаю пар»



12. Общаться в виртуальном мире легче, чем в обычной жизни
13. Играя, я отстраняюсь от повседневных хлопот и проблем
14. Играя, я учусь стратегически мыслить, думать на 3 шага вперед
15. Мое желание играть настолько сильно, что я не в состоянии его контролировать.
16. Я получаю удовольствие взаимодействуя с другими игроками в виртуальном мире
17. В обычной жизни у меня возникают ассоциации с игрой (с действиями, событиями, образами и т.п.)
18. Мне не интересно в компании людей, не играющих в игры
19. Мне нравятся те силы или власть, которыми наделены игровые персонажи
20. Вне игры я продумываю будущие ходы, тактику поведения
21. В играх я чему-то учусь
22. Я испытываю сильные эмоции при победе или проигрыше
23. Играя, я переживаю так как будто я и мой персонаж одно целое
24. Я играю из чувства долга перед другими людьми в игровой реальности
25. Я расстраиваюсь, если долго не могу играть
26. В игре я могу выражать любые эмоции

27. Я думаю о том, что мне не стоит играть вообще или следует играть меньше.

Ключ к методике:

Ответы оцениваются при совпадении с ключом: Никогда – 0, Редко – 1, Иногда – 2, Часто – 3, Всегда – 4.

Шкалы

1. Уход от реальности 2, 3, 9, 13, 19, 20, 23
2. Социальная дезадаптация 6, 12, 16, 18, 24
3. Отыгрывание эмоций 1, 4, 11, 16, 19, 22, 26
4. Стремление к учению в игре 4, 5, 8, 14, 20, 21
5. Зависимость от компьютерных игр 1, 3, 7, 9, 10, 15, 17, 20, 23, 25, 27
6. Суммарный показатель 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

## **Занятие №1.**

### **«Знакомство**

**Цель:** Знакомство участников тренинга между собой, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.

#### **Ход занятия:**

**2. Вступление ведущего,** что такое тренинг, для чего он нужен. Рассказ о целях занятий, форме их проведения.

### **3. Ритуал приветствия.**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Инструкция:** Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующих встречах.

### **3. Оформление визиток.**

**Цель:** знакомство участников группы друг с другом.

**Инструкция:** В начале работы нашей группы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, реального политического деятеля или литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочесть ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг другу по этим именам. У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, сделать свои визитки.

#### **4. Игра «Паутина».**

**Цель:** освоение способов самораскрытия, освоение активного стиля общения.

**Инструкция:** «Сядьте, пожалуйста в один большой круг, у каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам всем имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своем увлечении, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себе... *(Педагог начинает игру сам)*.

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему участнику».

*Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все подростки не окажутся частью одной постепенно разрастающейся*

паутины. По окончании дискуссия: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

*После разговора нужно будет распутать паутину. Для этого каждый подросток должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ. Так продолжается пока клубок не вернется к педагогу. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распутить паутину. В таком случае можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».*

*Анализ упражнения: «Все ли высказались в ходе игры?, Как вы чувствуете себя сейчас?, Чувствуете ли вы себя теперь иначе, не так, как в начале игры?, Трудно ли вам было запоминать?, Чьи рассказы вас заинтересовали больше всего?, Кто в группе вызывает у вас любопытство?»*

## **5. Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** освоение способов передачи и приема обратной связи, установление доброжелательных отношений.

**Инструкция:** Все участники группы становятся в два круга, образуя внешний и внутренний круг, лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-нибудь приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме этого я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все продолжается до тех пор, пока не пройдет полный круг.

**6. Групповая рефлексия.** Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о первой встрече.

### **Занятие №2**

#### **«Мотивация»**

Цель: формирование мотивации на работу

#### **1. «Поменяйтесь местами те...»**

Цель: Упражнение позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Дети сидят в кругу. Ведущий, убирает свой стул из круга и становится в центр круга. Затем он предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит яблоки» - и все, кто любит яблоки, должны поменяться местами. При этом ведущий, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

#### **2. «Микрофончик»**

Цель: Развитие доверительного отношения к участникам.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: Дети сидят в кругу, ведущий предлагает детям, передавая игрушку по кругу, рассказывать о себе что-то, что никто в круге не знает. Повторяется минимум 3 круга.

Обсуждение: Детям задается вопрос: «Легко ли было рассказывать друзьям что-то новое о себе?». Желаящие высказывались по этому поводу.

#### **3. «Квадрат»**

Цель: прочувствовать каждого члена коллектива.

Время проведения: 10-15 минут.

Инструкция: Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Им предлагается, не открывая глаз перестроиться в квадрат. Сначала поднимается шум, каждый предлагает свою стратегию, но потом выявляется лидер, который начинает руководить процессом. Когда они закончат выполнять задание, необходимо спросить, все ли уверены, что стоят именно в квадрате. Дети продолжают выполнять задание пока все не будут уверены в том, что построили именно квадрат. Обсуждение: Детям задается вопрос: «Легко ли было построить квадрат? Можно ли это было сделать быстрее?».

#### **4. «ПОСИДИТЕ ТАК, КАК СИДИТ...»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

### **Занятие № 3**

#### **«Компьютер и интернет»**

**Цель:** познакомить детей с понятием «игровой зависимости».

##### **1. «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете и чем не могу»**

Инструкция: Участники делятся на 2 подгруппы. 1 группа должна создать плакат «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете», 2 группа – «Чем я не могу заниматься, в то время, как нахожусь в Интернете» Обсуждение: Сложно ли было найти варианты занятий? Может ли Интернет заменить те вещи, которые мы не можем делать из-за него?

##### **2. Мозговой штурм «Создание портрета подростка, зависимо от Интернета»**

Инструкция: Необходимо создать портрет человека, зависимо от интернета и компьютерных игр, и портрет человека, не зависящего от них в

ходе мозгового штурма. Предлагаемые характеристики записываются на 2х листах ватмана. После завершения выполнения задания идет обсуждение.

#### **Занятие №4**

##### **«Какой я в общении?»**

**Цель:** создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.

##### **Приветствие.**

##### **1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...»**

**Цель:** создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», - и все, кто любит мороженое должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

##### **2. Упражнение «Найди пару».**

**Цель:** интенсификация межличностного взаимодействия путем невербальных способов общения.

**Инструкция:** «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».



Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

### **3. Упражнение «Рисунок вдвоем».**

**Цель:** обращение к индивидуальному опыту взаимодействия, выработка умения действовать скоординированно с партнером, развитие невербальной коммуникации.

**Инструкция:** Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Ведущие подчеркивает, что в случае столкновения интересов взаимодействующих людей гармоничность отношений может нарушаться.

### **4. Упражнение «Список качеств важных для общения».**

**Цель:** определение качеств, важных в общении, самоанализ.

**Инструкция:** «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

На первом этапе в течение 5 минут вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, ваш образ общительного человека. Вспомните очень общительных литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть Это вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

Ваш собственный список качеств, важных для общения, нужно обязательно составить письменно. Это очень важно для дальнейшей работы. Поэтому не следует лениться, а записать свои предложения в этот список на отдельном листке бумаги.

На втором этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Список может иметь следующий вид:

<b>№</b>	<b>Качество</b>	<b>Самооценка</b>
1	Умение слушать людей	
2	Тактичность	
3	Умение убеждать	
4	Интуиция	
5	Наблюдательность	
6	Душевность	
7	Энергичность	
8	Открытость	

Затем в графе «Самооценка» каждый из вас в зависимости от того, насколько свойственно ему то или иное качество, должен поставить оценку по 10-балльной шкале. Естественно, чем выше степень проявления того или иного качества, тем выше балл, который вы себе выставяете».

**5. Групповая рефлексия.** Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о сегодняшней встрече.

### **Занятие №5**

#### **«Коммуникация»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

##### **1. «Мой аккаунт»**

**Цель:** Упражнение демонстрирует как могут воспринимать их другие люди, которые заходят на их аккаунты.

**Время проведения:** 45 минут.

**Реквизит:** расчерченные листы А3, фломастеры, карандаши, ручки.  
**Инструкция:** Детям раздаются листы А3 (заранее расчерченные под один шаблон условной социальной сети, предполагающий наличие «аватарки», статуса и небольшого набора информации о себе).

**Задание** – написать 5 характеристик себя, и исходя из них, заполнить ватманы, создать такую «страничку», которая их охарактеризует. После того как дети анонимно создают странички, их рисунки собираются и обсуждаются в общем кругу. Участники пытаются охарактеризовать автора по его страничке (собираем 5 характеристик). В ходе этого задания ребенок может выявить, что его подача информации о себе через страничку аккаунта социальной сети может не соответствовать желаемому восприятию другими. Либо, наоборот, характеристики, данные ребенком самому себе, в целом совпадут с теми, которые даст ему круг, оценивающий его рисунок.

##### **2. «Вавилонская башня»**

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. — Ваша задача — за 15 минут построить башню. Башня должна быть как можно выше. После постройки она должна простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы или людей. Можно поставить дополнительное условие — не разговаривать в ходе работы, но и без него эта игра дает богатый материал для анализа. Если у вас есть помощники, предложите им проследить, как идет работа в каждой подгруппе: кто лидер, кто остался без дела, кто выдвигает идеи и т.д. Если помощника нет, понаблюдайте сами за обеими группами. Обсудите, какие чувства испытывали ребята, что было трудно, что можно было бы изменить.

## **Занятие №6**

### **«Общение»**

Цель: формирование навыков межличностного общения.

#### **1. «Автобус»**

Цель: развитие навыков невербального общения.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Слова ведущего: «Вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то конкретном месте в определенное время. В вашем распоряжении 1 минута, пока автобусы стоят у светофора». После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие. Затем проводится обсуждение: «Легко ли было понять партнера? Легко ли было выражать свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

## **2. «Ролевое проигрывание ситуаций»**

Время проведения: 30 минут.

Инструкция: — Сейчас вы разобьетесь на тройки и получите карточки с ситуациями. Если в ситуации только две роли, третий человек будет наблюдателем. Он не вмешивается в разыгрывание, а лишь в конце дает обратную связь. Можно поменяться ролями. Если работа в тройках идет очень быстро, можно дать еще одну карточку, поэтому хорошо иметь несколько экземпляров карточек с ситуациями. После обсуждения в тройках ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу. Спросите ребят, конструктивен ли, по их мнению, найденный выход? Что они чувствовали, когда разыгрывали эту ситуацию? Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общем кругу; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа дает обратную связь тройке.

Карточки с ситуациями

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на факультатив, но очень хочешь есть. Очередь маленькая, но к мальчику (девочке) впереди тебя подходят и подходят одноклассники, и он(а) пропускает их вперед. Твои действия?
- Мальчик с девочкой идут в гости. И вот у самого дома их обрызгал грузовик и запачкал мальчика. Девочка считает, что надо вернуться домой и переодеться, а мальчик полагает, что важнее вовремя прийти в гости.
- Твой друг взял у тебя на время учебник. Завтра зачет, и учебник необходим для подготовки. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас быстренько подготовится и принесет. Проходит час — друга нет. Твои действия?
- Твой собеседник очень словоохотлив и никак не закончит разговор, не дает слова вставить, а ты спешешь. (Собеседнику дается инструкция тараторить без умолку.)

- Ты в незнакомой компании. Выбери человека, с чьей помощью ты мог бы сблизиться с остальными.

### **3. «Шаг навстречу»**

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

### **Занятие №7**

**Цель:** расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

#### **Задачи:**

1. Познакомиться с различными стилями общения.
2. Развивать базовые коммуникативные умения.
3. Воспитывать коммуникативную культуру общения.

**Материалы и оборудование:** стулья по количеству участников, бумага, карандаши, ручки, фломастеры, ватманы.

#### **1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Твое будущее».**

**Цель:** создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе, утверждение чувства групповой поддержки, близости, сплоченности среди участников.

**Инструкция:** Участники становятся в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. По сигналу ведущего участники приветствуют друг друга определенным образом, а затем внешний круг переходит влево на 1 человека.

«Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем».

## **2. Упражнение «Необитаемый остров».**

**Цель:** диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений; необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой, развитие внимания друг к другу.

**Инструкция:** «Сейчас мы сядем в большой круг для того, чтобы выслушать информацию и правила предстоящей ролевой игры. Вам предстоит серьезная и ответственная работа, в результате которой вы сможете более глубоко понять свои привычки и более объективно оценить свою манеру общения. Постарайтесь увидеть новым взглядом и всех других участников группы.

Итак, в результате кораблекрушения вы, вся ваша группа в полном составе, оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткий, но жестокий холод, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача создать

для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни - вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего, решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно (консенсус), или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти?

Как будет добываться и распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других?

Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Какими будут семейные устои вашего сообщества?

Кто и как будет воспитывать детей? Одним словом, вопросов очень много, а ответов пока нет. Вам предстоит найти их совместными усилиями.



Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 5-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению проблем и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается 20 минут и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.».

### **3. «Связующая нить»**

**Цель:** формирование чувства близости с другими, принятие членами группы друг друга, формирование чувства собственной значимости.

**Инструкция:** Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я благодарен тебе за то...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т. п. Когда клубок вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других людей, окружающего мира.

### **4. Групповая рефлексия. Прощание.**

#### **Занятие № 8**

#### **«Представление о себе»**

**Цель:** расширение представлений о собственных индивидуально-типологических особенностях.

- 1. Ритуал начала занятия.**
- 2. «Спорим, вы не знаете, что я...»**

**Цель:** самопрезентация, создание благоприятного психологического климата в группе.

**Инструкция:** Участники по кругу называют свое имя, дальше называют что-то уникальное о себе, начиная с фразы «Спорим, вы не знаете, что я...». Например, «Привет, меня зовут Андрей. Спорим, вы не знаете, что я умею делать сальто!»

### **3. «Говорящие вещи»**

**Цель:** развитие самосознания, саморефлексии.

**Инструкция:** Детям предлагается представить себе, что какой-то принадлежащий им предмет научился говорить. Что бы он рассказал о своем владельце?

Возможные реакции и как с ними быть: дети могут отказываться, затрудняться говорить о себе. Тогда свой рассказ может начать ведущий.

### **4. «Какая я книга?»**

**Цель:** создание условий формирования навыков самосознания, знакомство участников группы.

**Инструкция:** Участникам предлагается рассказать о себе как о книге и ответить на вопрос «Если бы я был(а) книгой, то какой бы книгой я бы был(а)?», а именно:

- Какого размера? Сколько страниц?
- Какой жанр у этой книги?
- В каком переплете?
- Какая обложка? Её цвет, текстура, рисунок, заголовок, название?
- О чем была бы эта книга? Какой бы в ней был сюжет?
- Для какого читателя она бы предназначалась?

- Кому бы вы её посветили? Кому бы посоветовали прочитать?

После непродолжительного времени для обдумывания, участники по очереди или по кругу рассказывают о себе как о книге.

В зависимости от временных рамок, можно изобразить появившиеся у участников образы в рисунке.

## **5. «Я – реальный. Я – идеальный»**

**Цель:** осознание реальных и желаемых качеств ребенка.

**Инструкция:** Участникам необходимо нарисовать рисунок «Я – реальный, я– идеальный».

Все реальные рисунки вешаются на стену в одном месте, а все идеальные рисунки вешаются на стену в другом месте. Затем в хаотичном порядке, начиная с «реальных» рисунков, каждый презентует свой рисунок. Затем группа переходит к «Идеальным» рисункам, и каждый также презентует свой рисунок, отмечая, чем он отличается от предыдущего.

Также можно предложить участникам как бы забрать с собой те качества или состояния, (визуально надеть их на себя и не снимать) которые получились в «идеальном» рисунке.

**Групповая рефлексия. Прощание.**

## **Занятие №9**

### **«Такой, какой есть»**

**Цель:** повышение уровня принятия участниками себя и других

#### **1. «Всеобщее внимание»**

**Цель:** научиться привлекать к себе внимание, развитие уверенности в себе.

**Время проведения:** 10 минут.

**Инструкция:** Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая,

нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Обсуждение: Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

## **2. «Мне удастся»**

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удастся. Потом они отвечают на два вопроса: Как им удалось этому научиться? Где может пригодиться это умение? Обсуждение: Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

## **3. «Я в тебе уверен...»**

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу. Обсуждение: Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения? Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

## **Занятие № 10**

### **«Самооценка»**

Цель: формирование адекватной самооценки

#### **1. «Ах, какой ты молодец, раз!»**

Цель: Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее в течение 3х минут, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз...ах, какой ты молодец – два!...» и т.д. Затем участники меняются местами. Задача, за 3 минуты успеть сказать как можно больше хорошего о себе. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

## **2. «ОБЪЯВЛЕНИЕ ОБ ОБЪЯВЛЕНИИ»**

Цель: Развитие умения заявлять о себе.

Время проведения: 25 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли ребенок похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное он о себе заявляет. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые дети, бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

## **3. «Какой он?»**

Цель: повышение самооценки, обучение детей находить в других людях нечто особенное.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

#### **4. «Маска»**

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Реквизит: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, журналы, ножницы, клей.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления. Обсуждение: Что вызвало затруднения в изготовлении маски? Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

### **Занятие № 11**

#### **«Эмоции»**

Цель: развитие навыков выражения эмоций

##### **1. «Настроение»**

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

## **2. «Изобрази эмоцию»**

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

## **3. «Мои чувства»**

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Участники записывают на бумаге «в столбик» наиболее часто испытываемые ими чувства. Ведущий предлагает проранжировать частоту их возникновения по 10-балльной системе, обращает внимание, что часто испытываемые чувства могут повлиять на формирование отдельных черт характера, напоминая пословицу «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

## **4. «Дорисуй портрет»**

Время проведения: 30 минут

Инструкция: Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша. Ведущий. Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами

группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп, передаем рисунок соседу справа. И так далее. Обсуждение рисунков.

## **Занятие № 12**

### **«Злость – это нормально» (как правильно выражать агрессию)**

**Цель:** Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.

#### **1. Приветствие. Ритуал начала занятия.**

#### **2. Упражнение «Противоположные движения».**

**Цель:** освоение навыка произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

**Инструкция:** Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Обсуждение. Кому что больше понравилось — демонстрировать движения ил повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

#### **3. Беседа «Гнев – это нормально».**

**Цель:** погружение участников в проблему.



## Содержание:

«Случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек? Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть это, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам – то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями». Далее вы говорите ребёнку: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а придя домой, просто снимали ботинки?».

Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

«Когда мы сердимся, чем – то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Далее говорится: «Давайте договоримся: если кто – то из «вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что им что – то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какое – то неудовольствие, чего – то такое, что мешало бы вам. Если чувствуете,

скажите нам. Например, «у меня камушек в ботинке; мне не нравится, что Олег стукнул меня портфелем». Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке». Вместе оговариваете способ, как можно избавиться от «камешка». Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем имеют потребность рассказывать о своих проблемах.

### **3. Игра «Бумажные мячики».**

**Цель:** эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

**Инструкция:** «Возьмите каждый по большому листу газета, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2-3 мин.).

### **4. Освоение навыка релаксации через визуализацию.**

#### **Упражнение «Путешествие к морю».**

**Цель:** упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

#### **Процедура проведения**

Предложите детям выбрать удобное для них место в комнате. Напомните, что их спинки должны быть выпрямлены, а головки подняты - таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг - лучше работать.

Начните говорить тихим медленным голосом, как будто вы рисуете картину с помощью слов:

«Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше.

Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок.

Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.)

А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату». (Необходимо дать на это время.)

**5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.** Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Это не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом «обидчику». А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово...»

### **Занятие 13**

#### **«Мои сильные стороны»**

**Цель:** содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе.

#### **1. Приветствие. Ритуал начала занятия.**

#### **2. «Говорим друг другу комплименты».**

**Цель:** вызвать позитивное отношение ребенка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

**3. Инструкция:** Ведущий знакомит с условиями: отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

#### **4. «Я - подарок человечеству».**

**Цель:** Повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

**Инструкция:** Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: Не останавливайте детей, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

#### **4. «Переклеиваем «ярлыки»**

**Цель:** Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

**Инструкция:** Порой людям кажется, что в любом психологическом тесте существует такой прием, как «наклеивание ярлыка». Детям также может показаться, что негативные качества, которые они вдруг открыли в себе в предыдущем упражнении — это «ярлык», «клеймо». Это очень ошибочно, ведь даже отрицательные свойства можно представить как положительные, важно отношение самого человека к своим качествам.

Всем участникам предлагается посмотреть на свои отрицательные психологические свойства и представить их группе как положительные.

Например: упрямый — человек хочет добиться своего, он будет идти к своей цели, преодолевая любые препятствия, но важно, чтобы цель была положительна не только для него самого, но и для окружающих.

Обсуждение. Насколько трудно было принять свои отрицательные качества? Насколько трудно было найти в них положительное? А нужно ли принимать свои негативные стороны? Может быть, стоит просто не обращать на них особого внимания? А если на негативные стороны своего характера не обращать внимания, что будет?

В случаях затруднений следует помочь ребятам найти в отрицательные положительные стороны.

### **5. «Я - великий мастер».**

**Цель:** Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

**Инструкция:** Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится, и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

## **Занятие № 14**

### **«Моя территория»**

**Цель:** развитие умения отстаивать свою позицию

#### **1. «ОСТРОВ»**

Цель: Развитие ответственности за других членов группы.

Время проведения: 15 минут Реквизит: несколько листов газеты

Инструкция: На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (Ведущий убирает часть газет), «Остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «Острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых», и «утонувшие» переправляются на материк, рассаживаются на стульях. В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то, и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом. В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему спасательный круг, подстелив кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен повиснуть в воздухе, не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

## **2. «Слепой и поводырь»**

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Упражнение проводится в парах. Один из участников - «слепой» (ему завязывают глаза), второй - его «поводырь, старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника - провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями. В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза. Анализ упражнения. Как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы и вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

### **3. «Просьба-отказ»**

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники



затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег в займы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п. Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет». Обсуждение: — Что понравилось, а что было трудно? — Что вы чувствовали, когда просили, отказывали? — Что вы чувствовали, когда вам отказывали? — Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»? — Бывает ли в жизни трудно отказать?

## **Занятие № 15**

**«Вместе – мы сила!»**

**Цель:** формирование групповой сплоченности.

### **1. «Разведчик»**

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Все стоят в кругу. Я буду очень быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа. Кто ошибся, водит

### **2. «Гусеница».**

Цель: научиться чувствовать каждого члена коллектива.

Время проведения: 15 минут

Реквизит: Воздушные шары.

Инструкция: Детям предлагается разделиться на две равные команды. В каждой команде дети стоят друг за другом, руки на плечах впереди

стоящего. Между животом одного участника и спиной другого зажат воздушный шар. Дотрагиваться до воздушного шара руками нельзя. Командам предлагаются одинаковые маршруты, по которым, они, соревнуясь друг с другом, на время должны пройти, не потеряв шары. При падении хоть одного шара вся «Гусеница» возвращается на старт. Обсуждение: Детям задается вопрос: «Как вы думаете, почему у вас не получилось пройти маршрут с первого раза?».

### **3. «Статуя»**

Цель: развитие доверительного отношения к одноклассникам.

Продолжительность: 15 минут

Инструкция: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — "большим куском мрамора". Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Ребенок, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят ее на ноги. Потом вы можете позвать меня, чтобы я могла полюбоваться этим "произведением". Обсуждение: 1. Что ты чувствовал, когда был Статуей? 2. Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы? 3. Доверял ли ты Скульпторам? 4. Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали? 5. Что ты чувствовал, когда был Скульптором?

### **4. «Досчитать до 33»**

Цель: выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

Время проведения: 15 мин.

Инструкция: Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

## **Цель: Занятие №16**

### **Подведение итогов**

Цель – подведение итогов.

#### **1. Групповой коллаж «Наш досуг»**

Цель: Показать множество вариантов проведения досуга в «реале».

Время проведения: 1 час

Инструкция: Как Вы можете всем классом провести свободное время, обсудите друг с другом и создайте коллаж, используя вырезки из журналов.

#### **2. «Зато ты...»**

Время проведения: 40 минут Инструкция: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато

ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя 95 очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист

### **3. «Подарок»**

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить. Анализ упражнения. О чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

## **Родительское собрание**

### **«Компьютерная зависимость у подростков. Симптомы и последствия кибераддикции»**

#### **Цели занятия:**

1. Ознакомить родителей о существовании проблем, которые связаны с повышенным интересом детей к компьютерным играм и к общению в Интернете;
2. Проинформировать родителей о возможных симптомах и последствиях кибераддикции;
3. Развивать умения полноценно общаться со своими детьми, с учетом их желаний и потребностей;
4. Сформировать знание о некоторых наиболее опасных компьютерных играх.

#### **Ход родительского собрания:**

В нашем мире очень трудно встретить ребенка, который не интересуется компьютером. На сегодняшний день это совершенно нормально, т.к. как мы живем в веке информационных технологий. Благодаря компьютеру мы можем посмотреть погоду, подключенные к интернету; найти далеких родственников, выйдя в социальные сети; прочитать новости; найти какую-нибудь полезную и научную информацию, но, безусловно, несмотря на перечисленные мной плюсы, компьютер может нести в себе и негативные проявления, такую как, например, кибераддикция. Сегодня мы с вами поговорим, что такое кибераддикция, какие существуют симптомы кибераддикции и будет предложен перечень наиболее опасных компьютерных игр для того, чтобы вы были в курсе дела.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые «компьютерная зависимость» появилась в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», которая вызывается техническими средствами. Кибераддикция - разновидность аддиктивного поведения и характерна уходом от повседневной жизни и в «мир компьютерной графики». В такие моменты человек не только забывает про свои насущные дела, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

Причины появления компьютерной зависимости:

- отсутствия теплых доверительных отношений, понимания в семье;
- неумения ладить с окружающими, отсутствия друзей;
- отсутствия увлечений, хобби, не связанных с компьютером;
- общая неудачливость ребёнка.

Психологические симптомы:

- эйфория за компьютером: повышенное настроение, хорошее самочувствие, легко идет на контакт в момент игры;
- невозможно остановиться: за компьютером может сидеть больше положенного времени, пренебрегая физиологическими потребностями;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером: если вчера он за компьютером проводил 3 часа, то в следующий день – 5 часов;
- пренебрежение семьей и друзьями: старается всячески отстраниться от общения с родными и друзьями, придумывая различные оправдания;

- ощущение пустоты депрессии, раздражения в момент времяпрепровождения не за компьютером: приступы ярости на просьбы родителей, сниженное самочувствие и настроение;

- ложь членам семьи о своей деятельности: пытается «преврать», чтобы вновь сесть за компьютер;

- проблемы с учебой: так как ребенок большее количество времени проводит за компьютером, а не за уроками – падает успеваемость.

Физические симптомы:

синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.

Существует классификация компьютерных игр (Шмелев, 1988год).

Выглядит она следующим образом:

I. Ролевые компьютерные игры.

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.
2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.
3. Руководительские игры.

II. Не ролевые компьютерные игры.

1. Аркады.
2. Головоломки.
3. Игры на быстроту реакции.
4. Традиционно азартные игры.

Далее приведены некоторые пояснения к предложенной классификации.

I. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени «глубины» психологической зависимости.

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

3. Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом.



II. Не ролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны.

Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

1. Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках.

2. Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать тип просто «азартными играми», т.к. практически все не ролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр,

рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.

Самые опасные игры!

(по данным «The Youth Care Foundation», Швеция)

1. World Of Warcraft (11,5 миллиона пользователей )
2. Grand Theft Auto 4
3. Manhunt 1-2
4. Postal 1-2
5. DOOM 3
6. серия Mortal Kombat
7. Lineage 2
8. Resident Evil 4
9. Condemned
10. Clive Barker's Jericho

Что нужно делать, если компьютерная зависимость уже есть?

1. Необходима регламентация времени, которое ребенок проводит за компьютером. В случае ухода в «виртуальный мир», он может потерять контроль за временем, пренебрегая своими делами, другими интересами и потребностями;

2. Личный положительный пример – весомый показатель для ребенка. Слова не должны расходиться с делом, а поведение не должно противоречить тому, что Вы требуете от ребенка;

3. Стоит прояснить ребенку, что компьютер может нести не только развлекательную функцию, но и познавательную: предложить овладеть программированием, веб-дизайном, заняться компьютерной графикой. При этом желательная помощь опытного взрослого, который бы смог заинтересовать и помочь овладеть предложенными навыками;

4. Предложить ребенку заняться другими делами, вспомнить свои интересы, не связанные с компьютером (спорт, походы, кино и т.д.)

5. Возможно использование компьютера как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за хорошую оценку в школе, вымытую посуду, уборку квартиры и т.д.)

6. Проследить, в какие игры играет подросток, т.к. это может стать причиной агрессивных проявлений, тревожности, бессонницы и других специфических страхов;

7. В том случае, если родитель не может самостоятельно справиться с проблемой, необходимо обратиться к психологам, в специализированные центры.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. В силу того, что у них нет возможности проявить себя в реальном мире, они обращаются к компьютерным играм и пытаются заполнить пустоту там, создавая иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь малая часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.